出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术论著、优秀套路和武术名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《六合大枪》是《中华武术文库》“拳械部”器械类。

本《文库》力求内容科学准确，深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

序

《六合大枪》已然付梓。本应请家父作序，可家父竟已谢世三年多了。

家父自幼习枪，并在他的武术生涯中一直研习不辍，功力极深，具有许多独到的见解，五十年代初，我开始从父母学习武术。每至晚饭后，家父就在宿舍大院中的空地上洒水以压尘土，然后一声“练功夫了”，同院的一群顽童纷纷出来，家父就带着大家下腰劈腿、打拳弄械。直到现在，当年的顽童都已逾不惑之年，每谈起和温伯伯学武术，还是津津乐道的。六十年代初，大家生活都非常困难，家父带我们全家在屋旁的空地上垦殖，种了些南瓜、红薯，以补不足，但仍留出一块供练武术的地方。晚上，我从父母学习枪剑，练完后煮上一锅南瓜、红薯以充夜宵。苦则苦矣，但在苦中充满了合家的欢声笑语。或值春夜，明月当空，槐香四溢，此时练习武术，又颇有诗情画意。后来请书法家为我题写了“月色槐香”的条幅，见者且说字好，唯我得意其景、解其味。至十年动乱，家父身处逆境，我也被分配到山东一小山村任中学体育教师。国不泰，民不安，心情压抑，虽不知前途如何，但总感到枪法、剑法是前人所留，家父所传，不敢荒疏。每至夜静则要舞弄一番，反而成了压抑之中的一种精神寄托。1975年我回到武汉，才和舍弟一起又从家父学习枪、剑，后来家父嘱我整理六合大枪，以期成册，但因工作之故，时断时续，又深感力不从心。直到1984年才认真动笔，这时家父身体已每况愈下，但我所写的稿子都逐字改

定。是冬，由舍弟演练大枪，拍照其套路，家父始终抱病坐在一旁，拍至对滑、对扎时，家父还不时亲自示范。风烛残年，其心可知。不久，电视台为制作武术节目，请家父做几个动作，当时家父只和舍弟滑了几下杆子就气喘不已。我借机照了几张照片。痛惜此后家父就再也没有拿过枪杆子了。

1985年夏秋之际，我参加国际武术邀请赛的工作，返汉时家父已病至不起。十余日，我们全家都守护在病榻前。这时《六合大枪》还未最后完稿，我真有一种负罪的心情，家父临终时以"热爱专业"作为对我的最后遗训。窗外簌簌地落下了阵阵秋雨，我以"秋雨同作悲泪，遗范永是家风"为挽联，悬在家中的客厅里。

以后我无论到什么地方，都把家父的遗像放在案头。这照片看上去有几分严厉，有几分慈祥。每当我完成一件工作时，总感到家父在遗照上露出慈祥的笑容，似欣慰，似鼓励；每当我所懈怠时，又总感到家父在遗像上露出严厉的表情，似批评，似鞭策。家父这既严厉又慈祥的神情永远激励着我。

故以此作序，置于《六合大枪》之首，以寄哀思。

谨以此书奉献先父温敬铭教授在天之灵！

温力　一九八八年十二月三十一日

目　录

第一章　枪术概述

第一节　枪的沿革

枪是我国古代兵器中的一种主要刺兵。宋代《武备志》中即说："阵所适用者，莫枪若也。"旧有"木两端锐曰枪"；"剡木伤盗曰枪"的说法。可见在很早的时候凡将竹木削成尖头用来击刺敌人的武器就叫枪。也有将枪称为"矛"的，现代还有人把红缨枪叫做"长矛"。明人程宗猷在《耕余剩技·长枪法选·长枪说》一书中一开始就说："器名枪者，即古之丈八矛也。"枪、矛二者均是以锐为特点，以刺为主要进攻方法的刺兵，在其形制和功能上均无很大的差别。

枪的发展和变化的历程很长。康殷在《文字源流浅说》中说："矛是古代最主要的武器，发明最早，出现于石器时代。"《墨子·备城门》中即提到"枪二十枝"。

据周纬在《中国兵器史稿》中记述，"矛"字在《周书·牧誓》篇中首见。全文中以"矛"做偏旁的字很多，当时多将矛字作形扣一支箭。康殷认为写作箭形是为了表明锐器，"似乎只是顺文字表表现的一些习惯"，"而非写实"。虽然矛头和箭镞形状略相似，但远较矢镞宽大。有考古学家将矛和矢视为同源分化的器物。惟矢较小，可借助弓的弹力远射，其功能是矛的延伸。

在王晫的《兵仗记》中有这样一句话："《实录》曰：

'黄帝与蚩尤战即有枪'”；在《事物记原》中亦有此记载。黄帝时代为传说中的时代，黄帝时代的遗物，至今尚无所见。但我国出土的大量石器时代的石质矛形器（在全国许多博物馆中都可见到实物）足可说明，作为枪、矛的前身，石矛出现的年代极早。

铜矛在我国出土很多，分布也很广。其中以商周时期为最。殷代铜矛形体一般较为宽大。至春秋战国时期，矛头渐趋细长，也较小。至晋代，随着铁器的日益发达，铜矛逐渐为铁矛所代替。铜矛的形制因其生产的年代不同而不同，所以我们现在所见到的形制各异。马承源在《中国古代青铜器》中论述说：“商和西周时代的青铜矛都是大型的，两侧有宽大的翼，有作后掠式的，也有呈叶状的。春秋晚期和战国时代的矛虽然形制较多，但两翼都逐渐缩小，更利于风速穿刺。”这就概括地说明了铜矛形制演变的情况。

云南省博物馆收藏的战国铜矛，矛头有60多厘米长，修长而锋利，还有几乎相同长度的镦，制作非常精美。该馆还藏有非常精细的吊人铜矛。湖北、湖南两省出土的铜矛头一般长度在20厘米左右。湖北随县擂鼓墩一号汉墓中出土的小型矛头仅10厘米左右，做工精致，但纹饰较少，已经很近似于现在的枪头式样。

铁枪头的式样也有多种，有的较为重大，但以轻利者为上。程宗猷在《耕余剩技》中说：“铁枪头，惟用点子样为最，又名柳叶枪，……枪头不过两，以轻便为妙也。”前面提到的擂鼓墩汉墓中出土的小型铜矛头，除脊较厚外，已和所谓柳叶枪很近似了。因铁埋于地下容易锈蚀，不易长期保存，所以铁枪头的年代虽然较近，但出土的铁矛头较少。

顺便要提及的还有一种三棱的矛头，因其较重而有三

棱，有人称之为三棱矛，有的文献亦称为二式矛。但在湖北随县擂鼓墩汉墓中出土的这种"三棱矛"，其上有"曾侯越之用殳"的铭文，可见这种"三棱矛"实际上是殳的一种。

另外我国还出土过一种玉矛。玉兵是我国特有的一种兵器，现在能见到最早的为河南殷墟出土的商代遗物。周纬在《中国兵器史稿》中介绍的铜柄镶松绿石玉矛头极其精美。显而易见，玉兵质地很脆，不宜用于实战，应是仪仗之物，舞乐之器。

周纬在《中国兵器史稿》中还提到："《考工记》有酋矛夷矛之名，程瑶田以酋近夷远，即长矛短矛之分，岂即步矛车矛之分乎？"从出土的实物来看，有的矛杆较长，超过4米，有的则较短。随县擂鼓墩汉墓中就同时出土了长杆矛和短杆矛。在各种古籍上还记载有多种枪，它们或主攻，或主守，或由骑兵使用，或由步兵使用。其器形和用途多有不同，故名目繁多，名称各异。

枪和矛在我国古代兵器中有很重要的地位。在石器时代石矛即被广泛使用。周代的车之五兵为戈、戟、殳、酋矛、夷矛；清人王晫在《兵仗记》中则说："周之步卒五兵，则以弓、矢、戈、殳、矛；汉书注五步则又矛、戟、弓、剑、戈"。所谓"五兵"是指不同兵种使用的五种主要兵器，矛在不同兵种使用的武器中，均是主要武器。由于矛制作简便，刺出后攻击距离长，直出直入变化快，在战场上杀敌效能很大。所以汉代长兵重戟，亦重矛，后汉即广用枪。至晋戈已早废，在长兵中虽铜戟铜矛和铁戟铁矛同用，但已重矛。唐代长兵改用长枪长刀，而长兵又主枪。宋沿唐制，以枪为主。所以自汉以降，戈废戟衰，而枪独存，一直沿袭到明清。即使在火器很发达的时代，中国的长枪仍继续作为武器，在战场上

使用。由于在这样漫长的历史时期中，枪矛始终作为主要的长兵器存在，因而枪的使用技术研究得也更为深入，更为丰富。

总之，矛、枪在我国沿袭数千年，使用的地域也很广，是我国古代的一种主要的长兵器。两军交锋，持矛而战，校场操演，挺枪而立，它们在我国古代的军事生活和武术发展中都有极重要的地位。

第二节　枪的构造

枪的基本构造包括枪杆、枪头、枪缨。而古代有的枪还在杆的末端安有枪镦。

枪杆一般由木制成，亦有用竹制作的。竹枪较轻而长，但枪腰较软，古代军中常用。在旧籍上间有善使铁杆枪者的记载。如《五代史·王彦章传》称其“持一铁枪”，“他人莫能举，军中号‘王铁枪’”。宋代李金亦“人号李铁枪”。但因铁枪很沉重，程宗猷说“非巨力者不能用”，实际使用者很少。所以在记叙枪法的书中所提到的枪都是木枪或竹枪，而又以木枪为主。

古代用以制作枪杆木料的种类很多。据程宗猷所记，古代一般选用的“有槊条木，有牛筋木，有茶条木，有米枯木（又名乌槼），有栃条木，有白蜡条木（又名水黄荆）”。选择枪杆“唯取坚实体直，，无大枒枝节疤者为上。”整个枪杆要“根头可要盈把，便好持拿，自根渐渐细至梢上，不软不硬为妙。”

古人将枪杆按其部位分成几个部分。清人吴殳在《手臂录》中说：“枪有根，有腰，有胸，有头”；并说“根、

腰、胸、头四者，犹树之有根、干、枝、叶，舍本而逐末，可乎？”所以要“根重大而头轻细，其身铁硬，故运用如弹丸之脱手”。枪杆不宜太长太软，因为“枪长而又软，不能压其头，器制之道先失”；“枪腰长者软，短者劲，……竿子长软，两腕虽阴阳互换，但可以助顺臂力，使无倔强，实不能以根制头，故拿拦尽处，枪尖正摇，戳即斜去，摇定而戳，彼已走去。”吴殳又认为竹枪轻长，但过于软，所谓“竹枪之头虚软，凡硬枪以头制胜之法，皆不能用。”

现在习枪者所用枪杆多选用白蜡杆。所谓“花枪”枪杆较细短而轻便；“大枪”枪杆较粗长而沉重。但大枪杆一般也不宜过长，否则“压手”，即使力量很好的人使用起来亦觉困难。有所谓“凡兵无过三其身，过三其身，弗能用也”之说。在实际练习中“过三其身”也似乎太长了。

《耕余剩技》上说枪杆“皆大木取小，劈刨而成，多不坚牢易断”，“劈成锯成者，文斜易断”。现在有的习者为追求速度，用刀刨刮剥枪杆使之轻细。这样不仅破坏了枪杆木质原来的纹理和层次，容易折断，而且枪杆太细则枪腰必软，失去了白蜡杆固有的弹性。用这样的枪演练，枪摇摇似有力而实无力，且枪杆常曲向一侧，实不足取。枪杆要选直而圆的白蜡杆，把要粗，至梢渐细，木心正在杆子正中者为好。新杆子可用细砂纸稍加打磨，去其毛刺即可。从前习枪者一根杆子传世使用而不折，足见杆子质量之好。

枪上一般装有枪缨，对于枪缨的作用和来历则有不同的说法。有人说枪在古代作为武器，在战场上拼杀，枪头伤敌沾血，血顺杆而流，使手上沾血而发滑。枪上装缨，使血顺枪缨流落地上，不再顺杆流至手上，所以枪缨又称为“血避”。此说或许有理，但不见于典籍。另一说枪本无缨，在

元代成吉思汗远征西方，杀白种人甚多，为便于记功，每杀一人即以一根头发系于枪上，如此积累成束。白种人的头发多褚红色，一束红发系于枪上甚是好看，以后沿续成习，形成枪缨。但此仅是传说，于史无征。

其实中国古代枪矛上早就系有缨一类的饰物。敦煌莫高窟156窟"张仪潮出行图"中画有成队的武装骑兵，所执枪上均有缨。唐李贤墓壁画"狩猎出行图"中所画侍从所拿的枪上也有缨。唐代诗人温庭筠在《昆明池水战词》中有"箭羽枪缨三百万，蹄翻西海生尘埃"之句。其中"箭羽枪缨"是说带羽箭执长枪的军队有三百万之众。更早在公元220年的和林格尔东汉墓壁画中的"牧马图"中所画的枪上也有类似枪缨之物。更早在《诗经》上即有"二矛重英"之句，"英"就是指矛上的缨饰。可见枪缨及类似的枪矛上的饰物出现很早。

程宗猷在《耕余剩技》中载有枪式三种，其中二式无缨，西称"此式轻利"，称有缨者为"壮威"；在《武备志》上也载无缨的枪而称利。有缨而称"壮威"，军旅云集，红缨灼灼，甚是雄壮，以此壮声威，可见枪缨并无很大的实战意义。不过在演练枪法时，红缨随杆而动，可以更清楚地看到枪法的好坏和劲力的优劣，对评价枪法的功力有一定的作用。

枪头的形制很多，《武经总要》上铁枪的图式甚是复杂。《耕余剩技》上枪式有三，并且说"前刃制如菠菜叶，中起剑脊，取其坚也；两刃要薄，取其利也；枪库亦要薄，取其轻也。"又说"枪头通长三寸五分，内头长一寸五分，……内库长二寸"；"以轻捷为妙"。现在习者使用的枪头一般长约15厘米，以脊厚而整体较轻为好，主要求其便于演

练和不易折断，但不求锋利。

此外古代有的枪在把后装有镦。《耕余剩技》说："或谓枪有鐏者，用弩之时，将枪竖立于地，可无垂首拾枪之窘。"可以认为镦的作用也仅在于此，于攻防并无大用。而该书又说："杆后不宜安鐏，恐自击腹肋，唯用一铜箍，箍底用平鼓钉一个，钉杆内为妙"；"岂不知枪后有鐏，又不能用之如法乎？"把后有镦，后手握枪不便，使用枪法不灵，所以一般枪后不用镦。现在也有把后装铜箍者，但较为少见。

总之枪的基本要求是如戚继光在《纪效新书》中所说的："长枪锋要轻利，重不过两，杆要梢轻，腰硬根粗。"

器械的构造决定了它的主要演练方法和力法，乃至演练风格。所谓"刀之利，利在砍；枪戟之利，利在扎"。不了解其构造，不明了其方法，就无从谈习枪。枪的构造是客观存在，决定了其自身的运动规律。据此研习，才能把握特点，洞悉其精要。

第三节　兵枪和游枪

枪在我国古代战场上作为一种主要武器，使用极为广泛，对使用枪的方法的研究也很深入。到了明代和清代，对枪法的研究已取得了很大的发展，并且也随着枪法技术的发展，逐渐分化出"兵枪"和"游枪"两类，明显地区分了枪法在军事和体育上的不同内容和特点。

在战场上枪作为武器被用于杀敌，为提高士卒的作战技能，平日则要进行训练。当时枪术军事训练的内容除有单人的基本动作外，还须有模拟实战的二人对练；除有较固定动

作二人往复进行练习的套路对练外，还有二人直接对抗的训练。这就构成了枪法军事训练的基本内容。

明代抗倭名将戚继光在《纪效新书》中说："长枪单人用之如圈串，是学手法；进退是学步法、身法。除此复有所谓单舞者，皆是花法，不可学也。须两枪对较，一照批迎，切磋搠挤荖，拿大小门圈穿，按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失，字字对得过，乃成武艺。后方可随意应敌，因敌制胜也"，他又说"比枪：先单枪试其手法、步法、身法，进退之法。复二枪对试，真正交锋，……"。其中"单人用之如圈串"，"学手法"，"步法"、"身法"、"进退之法"，这些都是单人基本动作训练。而"两枪对较"，"按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失"，则是两人按一定动作顺序反复练习的套路，并且要一边练习，一边研究切磋。该书中所记述的"八枪母"、"六合"都是二人按固定动作进行对滑对扎的基本练习。而"二人对试，真正交锋"，则是二人进行的对抗性的训练比赛。戚继光在此简述了训练士卒的基本内容和步骤。其中"二枪对试，真正交锋"虽是一种比赛，实则是以比赛为形式的军事训练，主要着重于军事目的，这种训练是为了更好地提高士卒在战场上的作战能力。

枪法用于战场，要适应于作战的需要，其动作、内容都要和作战相适应，特别要和大兵团作战相适应。戚继光身为大将，屡经抗倭阵战；和戚继光几乎同时代的程宗猷也从事过一定的军事活动。他们对枪法进行研究主要是着眼于军事，用于临阵破敌。战场上的情况不同于一般，如戚继光所说："开大阵，对大敌，比场中较艺，擒扑小贼不同。堂堂之阵，千百人列队而前，勇者不得先，怯者不得后，丛枪戳

来，从枪戳去，乱刀砍来，乱杀还他。只是一齐拥进，转手皆难，焉能容得左右动跳。一人回头，大众同疑，一人转移寸步，大众亦要夺心，焉能容得或进或退。平日十分武艺，临时如用得五分出，亦可成功，用得八分，天下无敌。未有临阵用尽平日十分本事，而能从容活泼者也”。戚继光将战场上的情况，战士用枪的特点，论述得十分清楚。程宗猷也说："询曾临敌者云，斗杀之际，人心慌乱，惟以枪击地而已。此非平日演习之过，乃慌乱之际，常情固如是耳。”鉴于战场上这种紧张而纷乱的情况，戚继光认为“（枪）施之于行阵，则又有不同者，何也？法欲简，立欲疏。非简无以解乱分纠，非疏无以腾挪进退。左右必佐以短兵，长短相卫，使彼我有相倚之势，得以舒其气，展其能，而不至于奔溃。”程宗猷也说："深思临敌便捷，可望常胜者，无过大封大劈为最上，”因为“大封大劈，有类于击地之常情，而借地之势，反易于起扎，且扎入有力，是便于吃枪还枪也。”可见戚、程二人研究的枪法都是从战场的实际情况出发，适于在战场上使用的。

清人吴殳著有《手臂录》一书，是论述枪法的专著，其中有许多精辟论说。他在该书的《临阵兵枪说》中评戚继光所记述的枪法时说：“临阵者，戚少保所谓千百人成列而前，一齐拥进，转手皆难者也。兵枪者，教之易解，学之易能，用之易效者也。”这是对兵枪的最好注脚。他接着又评价程宗猷所记述的枪法时说：“（冲斗之枪）人能熟悉大封大劈，必胜之兵也；能凤点头，选锋之兵也；精于颠提，临阵必胜之斗将矣。冲斗论枪，远胜《纪效新书》也。”他又说："大封大劈，兵卒庸愚，难以学枪，只此百日可用矣。”吴氏的这些论述，对兵枪做了很好的说明。

由以上三人的论述中可以看出，兵枪是一种运用于作战的枪法。它适于"开大阵"，"对大敌"，要"施于行阵"，在"堂堂之阵"上用于两军交锋时的厮杀。兵枪的动作要"法欲简"，变化少，动作幅度较大，在战场上拼杀时实效性要强，所以不许用"花法"。其训练对象是一般士兵，在战斗频繁的情况下，为了便于对新补充的兵员进行训练和普及，以求"百日可用"的速效，所以要易懂，易会，有效。这类枪法称之为"兵枪"，它从训练的内容、练习的方法，直到在实战中应用，都是和军事目的相适应的。

在枪法操演传习的过程中，有人在这种兵枪的基础上，专心于枪法的研究和提高，形成了一种适用于"游场"的枪法（所谓"游场"是当时的枪法比赛场所），即所谓"游枪"。游枪的动作细致，变化复杂，动作幅度紧小。它无论是动作的练法，技术的要求，乃至应用时的风格都和兵枪很不一样。它是在枪法提高的过程中产生的一种比赛性的枪法。

吴殳说："枪本为战阵而设，自为高人极深研几，遂使战阵之枪，同于嚼蜡"；"初时不重实阔大，为无体，无以临阵；后来不轻虚紧小，为无用，技不造极，游场受侮于人。"可见游枪来自于"临阵"的兵枪，在此基础上经过"高人极深研几"，加以提高而成，它源于兵枪而又高于兵枪。吴氏的这些论述清楚地阐明了从兵枪到游枪的沿递关系。

兵枪和游枪由于其训练目的不同，所以在训练内容、练法和风格上都有许多不同。吴殳说："(善于兵枪者)气力愤发，殆同牛斗，绝无名士风流。"他记述他的老师，当时枪法高手石电（敬岩）和别人比试枪法的情况时说："石师交手，意思安闲，如不欲战。俄焉，枪注人喉，不敢动而

罢。”他还引用过石岩的一段话：“敬岩在游场，遇低手不用戳革枪，浅直如不见深者，拔而掷之。常曰：‘我乃可上游场，卿辈不可也。我上游场，胜人而人不能窃我枪法，卿辈得一胜，即以一法送人矣’。”由此可以看出，在游场上较艺是为了不“受侮于人”，比赛时仅使对手“不敢动而罢”，神态上表现得“意思安闲”，往往有一种“名士风流”之概，而不是“牛斗”之勇，真正的高手能“胜人而人不能窃我枪法”。游场比试只是为了“胜人”，完全不同于兵枪必欲置对方于死地。

游枪的训练强调必须有扎实的基本功，不求兵枪“百日可用矣”的速效。吴殳在记述石电向刘德长学枪的经过时说：“刘师曰：‘二子根本无工，枝干皆虚也。当息心屏志，不学破法，不与人角技，下死工夫于根本者二年，则可受我法。自今日请辞，至期相见’。”吴殳自己学枪时也是“予受敬岩戳革之法，练习二年，手臂粗得柔熟，乃许授枪法。敬岩不娴文字，法法口传，且传一法，练未熟，不教第二，第二法未熟，不教第三。”吴氏还告诫后来学枪者说：“后之有志于枪者，能于戳革下十年苦工，四体不言而喻。得予此言，神而明之，上也；工力深久，不得余法者，次也；手足生疏，得予此书，仅以助舌锋，眩无识者，斯为下矣，非吾徒也。”

由此可见习游枪必须有坚实的基本功。因为在游场上与高手独对，完全依靠个人技术的高下和比赛经验，故非有良好的基本功和灵活的应变能力不能取胜。而兵枪之用于大兵团作战，“勇者不得先，怯者不得后，丛枪戳来，丛枪戳去”，胜负主要依靠全军的配合和集体的力量；一个人技术的好坏与整个阵战的关系并不很大。所以它要求“教之易

解，学之易能，用之易效”，而“百日可用”。虽然兵枪的训练也须先练基本功，掌握基本方法，继而再“二人对试，真正交锋”，但兵枪对基本动作训练的严格程度远不及游枪。这是由二者的不同需要所造成的。

兵枪动作简单，内容亦少。程宗猷在《耕余剩技》中说：“临敌便捷，可望常胜者，无过大封大劈为最上”；封劈之后以还枪为最急”；“进退斗杀，即以凤点头为最疾”；“诱敌即以闪赚为最胜。”他虽然还记录了一些内容，而总以为在战场上用以上的动作最方便实用，至于“八枪母”、“六合”也是以实用而简单为特点。总起来看兵枪的内容是较少的，而游枪的内容则复杂得多。吴殳在《手臂录》中多次提到有“五百余法”，“今得一百十法，亦云溢矣”，他择其要者“有倒手十二，扎法十八，……三十足矣。”其内容较兵枪丰富得多。技术复杂了，相应的理论也发展了。吴殳明确提出“是以练枪者，唯下久苦之工于一圈，熟而更熟，精而益精”。强调了“圈”的作用。他提出了枪法中“横力”和“直力”的关系。他还提出“用我之枪根，以制我之枪头，乃用我之枪头，以制彼之枪根。千变万化，尽在于此矣”。技术的丰富和理论的发展，也反映了兵枪和游枪的不同。

吴殳在《手臂录》中多次对程宗猷所记述的枪法提出非议，他批评程氏的枪法“刚强”，“执大”，“冲斗不圆，是以老死于重实阔大”，“程冲斗只言重硬，不言轻虚”，甚至说他“隔靴搔痒”，“不知枪法，妄以棍法为枪”等，语近诋毁。吴氏提出这些批评的主要原因就在于他是从游枪的角度来评价程氏的兵枪的。程宗猷研究枪法是从战场实际出发，着重于实战，主要以战场上杀敌为目的。程氏并非不研究精巧的枪法，只是在战场上精巧而不实用，终是枉然。程

宗献曾发过这样的议论："师语云：'蛇盘枪，往里串，不得黄金不得见'。盖重此枪之巧。余意其巧，亦无大实用，总之临急，不暇用巧，他着可知矣。"其意正和戚继光所说的"未有临阵用尽平日十分本事，而能从容活泼者也"相同，这是不无道理的。在两军合阵交兵之时，矢石交攻之际，敌我相杀，血肉横飞，此时纵有许多精妙的枪法，恐怕也确实不能那么"从容活泼"，而只能"不暇用巧"了。在战场上哪里还顾得上"意思安闲"地摆游场上的"名士风流"的架子呢？还是"法欲简"，"学之易能，用之易效者"好。正是由于战场和游场的环境不同，用枪者的目的不同，动作的难易和动作的结构也就大不相同。枪法是和目的相适应的。

吴殳曾记述了他学习二人进行对扎枪法练习时的情况，"杆以苇絮封其端，而又厚缚纸竹于前肋"，也就是使用了经过改装的器械和护具。联系前面所说的"枪注人喉，不敢动而罢"，可见这实际上是一种在规则限制下的体育比赛。游枪的训练，注重体育竞技，兵枪的训练，则注重于战场的厮杀。从实质上看，兵枪和游枪的区别也就在于此了。

其实，所谓游枪开始也是军事训练的一部分，是军事训练中枪法对抗性训练的一种形式。在《纪效新书》和《耕余剩技》中都载有"上游场拨草寻蛇，下游场秦王磨旗"之类的话。吴殳描述的那些枪法比赛形式，在军事训练中早已存在，不过以军事为目的的训练是以战场所需要的枪法为内容，在"二枪对试，真正交锋"时也不会有那么多"意思安闲"的"名士风流"。后来经过专门研究，使技术更加完善和复杂，形成了主要用于比赛的游枪，二者间才逐渐有了较为明显的区别。尽管如此，它们之间仍然有着密切的联系。在战

斗中遇到的许多实际问题，往往需要有人详加研究予以解决，试行于训练之中，这样就促进了游枪的发展；而随着游枪技术的提高，也必然影响到兵枪的技术，将游枪枪法择其切合于战场实际者，运用于兵枪训练，继而再用之于两军实战。在戚继光的帐下经常聚集着一些武艺高强的人，他并非用这些人去冲锋陷阵，而是用这些人解决各种实战中的问题，以提高士卒的训练水平。所以兵枪和游枪是不能截然分开的，它们相辅相成，相互推动。

在以冷兵器为主要武器的时代，具有较多体育性质的游枪，和实战中的兵枪相互依存，在其发展的过程中又逐渐分离。这类情况在其它体育项目中也是屡见不鲜。例如击剑，在十八世纪欧洲上层社会中，它作为教养的一个方面广泛流行，当时实战的击剑和运动的击剑是兼而行之的。但因为在比赛中使用真剑，流血事故较多，后来不得不制订规则加以限制，并逐步使用了护具和无锋的剑。而这种训练和比赛又对实战的击剑起到了推动作用。这种情况和兵枪与游枪的关系非常相似。

在明清之际，许多人习武学兵都是准备从事军事活动。吴殳在谈到他学习枪法的动机时说："余少时见中原多事，倘得见用，必与兵事。故常与里中诸少年驰射于郊，习读孙武、戚继光之书，考求其故"；"余曰：'本以天下多事，故欲为此（学习枪法）。苦止眩俗，不能杀中原流贼者，吾不学也'"。后来他精于枪法，著书述其端末。他为"与兵事"，"杀中原流贼"而习枪，当然是准备"临阵"、"临敌"、"施于行阵"。后来他作为明遗民而未涉军旅之事，潜心研习枪法。他从石电学枪，和其初志于"与兵事"不悖，因为游枪在"兵事"中并非毫无作用，而是有助于兵枪

的训练。直到今天，许多体育运动项目的锻炼，都可直接或间接地为军事服务。

随着火器的大量出现和推广，中国枪术的军事作用越来越小，其体育性质越来越占有重要的地位，所以枪术的训练和比赛一直延续到今天。

第四节 枪法"六合"说

习枪者多言及枪法中的"六合"，至今还有许多人练习六合枪。但为什么称"六合"？究竟是哪六合，则说法不一。

仅就"六合"二字的原意而论，"天地四方谓之六合"。所以有人说练枪法，需要照顾到前、后、左，右、上、下六个方面，故称六合。

另有一说则认为习六合枪要注意"内三合"与"外三合"（即心与意合，意与气合，气与力合为内三合；肩与胯合，肋与膝合，手与足合为外三合，共为六合故名）。

在有关枪法的古籍上对"六合"则另有论述。

在明人唐顺之的著作《武编》、戚继光的著作《纪效新书》、程宗猷的著作《耕余剩技·长枪法选》中都载有六合枪法。程宗猷还特地指出："六合枪法，如一合云'先有圈枪为母'云云，乃历传之论也。"可见六合枪法流传甚早，至明代程宗猷著书时已是"历传之论"了。又据吴殳在《手臂录》中所记，"六合"出自马家枪法。吴氏多次提到"马家之诸六合枪及二十四势，名目甚繁"；"若沙家竿子，马家六合，进退奇伏，跳荡盘旋，亦有能事"；"古诀云，'乃中平枪法，作二十四势之元，为六合之主'。六合乃马家枪名，足

知二十四势，马家法也”；“诀有‘六合’二字，决其为马家法也。”可见“六合”之说较早出现在马家枪内，但马家枪为何人所传，起自何时，均不得而知。吴殳自己就说“至于杨家、马家之人之时之地，皆无可考”；“枪旧有杨家、马家、沙家之名。然文章家莫或留意于小技，而精于枪者大抵无文，故不能攻杨、马、沙为何人”。吴殳论述了“六合”的出处，却又客观地承认其不可考，未作牵强附会的臆断。事隔数百年而至今日，六合枪法之始也就更难于稽考了。

唐顺之、戚继光、程宗猷在其著作中都记有六合枪法，虽每一合的前后顺序和个别枪法小有区别，但大部分内容是相同的。据《耕余剩技》所记，这六合为“一合梨花摆头”、“二合凤点头”、“三合白蛇弄风”、“四合铁扫帚”、“五合拨草寻蛇”、“六合一截、二进、三拦、四缠、五拿、六直”、其它二书大同小异。我们在此以“一合梨花摆头”为例，来看一下这六合的基本内容。《耕余剩技》的记述如下：

一合：先有圈枪为母，后有封闭捉拿，拿枪救护，闪赚是花枪。名曰梨花摆头。

在这段文字的后面，程宗猷又进一步说明了“一合”的练法和用法，对“一合”做了具体的解释。

我搭圈外，圈枪圈里扎你，你拿下还枪，我拿枪。我搭圈里，圈枪圈外扎你，你拦下还枪圈枪。你扎我脚，我提枪，你枪起，我枪拿下还枪，你拿枪封闭。我闪赚圈外扎你，你拦枪还枪花枪。我梨花枪，圈里扎你，你拿枪还枪，我拿枪。我梨花枪，圈外扎你，你拦枪还枪，我拦枪梨花摆头。

该书每一合都是按照这种方式记述。程氏还进一步写

道："'我搭圈外，圈里扎你'云云，以'你'字，乃递枪人也，以'我'字，是习用枪人也。"可见"你"、"我"二人相互配合，一人递枪陪练或指导对方，另一人在对方的陪同或指导下，以对滑对扎的方式进行练习。而"一合"则是按这种方式，以上面引文为内容，二人往复按固定的动作进行演练。每一合则又着重练习一个主要枪法，如第一合主要练梨花摆头，第二合主要练凤点头等等。"六合"就是六个对练短套。《纪效新书》的记法和《耕余剩技》相同，《武编》则没有后面那段一递一滑的对练说明。

《耕余剩技》还对六合中的大部分枪法的具体做法做了说明。如说"梨花摆头，乃低四平之用法也，将枪横摇摆于你枪之下，或左或右，进步拿拦，或即左右挨枪而扎"。我们根据这些内容，基本上可以将这些枪法还原出来。

吴殳精于枪法，而在《手臂录》中并不记六合。但在该书中，以及他在该书中辑录的《峨嵋枪法·行著》篇中散收了"梨花摆头"、"白蛇弄风"、"凤点头"、"铁扫帚"等枪法。而吴殳说"戳革是正，行著是变"。程宗猷则说"圈里枪、圈外枪、圈里低枪、圈里高枪、圈外低枪、圈外高枪、吃枪、还枪"为"八枪母"，是枪法中的"永字八法"，即基本枪法。这样我们就可以认为"六合"是以基本枪法为内容，在演练时灵活运用，加以变化的，较为复杂的枪法。

关于六合为前、后、左、右、上、下之说，虽未直接见于籍载，但在用枪之时确需兼顾上、中、下三路，所谓"拿拦革中，勾剔革上，提掳革下"。吴殳还说："……正可破斜，斜又可以破正，下可破上，上又可以破下，中可破上下，上下又可以破中，右可破左，左又可以破右，长可破短，短又可以破长……进可破退，退又可以破进……。"可见习

枪自须变化如神，说要顾及六方，也自在情理之中。

至于内外三合之说，也不见于论枪法的古籍上有叙述，但旧时习枪强调治心、治身，说“用技易，治心难，手足运用，莫不由心”；“持龙（即枪）之道，身心为本，……心动神离壳，神疲气必虚”；“身心手足，相应为佳”。其中说明了习枪时须用心、用意、用气，手足相应。内外三合是拳理，练习武术都须留意于此，习枪亦然。可见以内外三合作为习枪的要点是有道理的。

六合枪法之说流传至今，现在习者亦多称六合。“六合”到底是《纪效新书》之技？是《耕余剩技》之法？是《手臂录》之传？是内外三合之意？一时尚难证实；今日之六合与古籍所载之六合是否相同，亦待研究。但是现在流传的六合大枪，在技术上包括了前面引文中“六合”的许多内容，习六合大枪者亦常作二人对滑对扎的练习，其练法和内容也和前面引文中所说的有许多相近之处。而这些套路经数代之传，代有增删，内容上有些变化也是常理。而古籍成文较早，内容可考，语言中肯，当为可信。

第五节　大枪和花枪

我们现在所看到的单人练习的枪术套路，一般分为大枪和花枪两大类。大枪所用的枪杆较粗较长，它以各种扎法和防法为内容，在有的套路中也有一些舞花和跳跃动作，但所占的比例很小。而花枪的枪杆较短，虽仍以各种扎法和防法为主要内容，但动作更为灵活快速，奔跑跳跃较多，舞花、抡扫、跳跃动作占的比例较大。这样大枪和花枪就形成了风

格和内容都不尽相同的枪术。

在旧时并无这样的大枪和花枪之分，因为使用的都是大枪。那时重实战，重比试，枪适当的加长，可以求得“一寸长，一寸强”之利，并且以具有实战价值的攻防动作为主，枪的运动主要在直线上和“圈”的弧线上。在实战中舞花和跳跃的价值不大，腾空过高的跳跃动作不仅不便于使用枪法，而且人体在空中运动路线长而使进退闪转相应减慢。舞花于攻防也无实际意义。所以无论在战场上还是在游场上，这些动作无补于取胜。这样执长枪，进退圈扎，学身法，学手法，学步法，其它技术多不取用。如戚继光所说：“比较武艺，务要俱照示学习实敌本事，真可对搏打者，不许仍学习花枪等法，徒支虚架，以图人前美观”；“复有所谓单舞者，皆是花法，不可学也”。他所说的“单舞”的“花法”，是相对于“单人用之如圈串”而言的，这是些不能“对搏打”，“图人前美观”的“虚架”，是些不切于实用的动作。戚继光所说的“花枪”和“花法”仍是用较长大的枪演练的一些于作战无益的动作，和今日的花枪是不相同的。

在流传到今天的某些大枪套路中，也有些舞花和跳跃动作，如舞花翻转扑枪、执枪的跳跃等。做这些动作因枪长而动作较慢，但也正因为枪长，在完成这些动作时就更须把活且稳，因而相当困难。也许这些动作就是戚继光所说的“花法”、“花枪”吧！但这些动作对于活手法、练身法、提高身体的灵活性也是需要的。即所谓“单人舞跳免不得”之谓。只是这类动作在整个套路中较为次要罢了。

随着枪术的演变，出现了枪杆较短的花枪。练花枪除动作更灵活快速，多跳跃、舞花等动作外，仍是以枪术的各种攻法和防法为主要内容，其用枪之法一如大枪，并无二致。所

以有人强调即使是现在习花枪的人，也应先用大枪进行练习，在枪术的基本功上打下基础，并且在提高的过程中，也仍须经常练习大枪，以加强功底，这是很有道理的。

第六节　枪的握法和枪法的“四平”

习枪首先要握枪，握枪有一定的要求，并不是随意将枪拿在手中就可以了。其基本要求是“稳”、“活”二字。握枪不稳则容易脱把，且不易发力；不活则出枪进退变化不快，发力亦僵滞。所以握法决非一说即明、无须留意的小事。

持枪首先要手活，同时腕也要活，否则称为“死手”。枪握在手，特别是后手直接控制枪把，枪法之用，常在于此。吴殳说：“世人但知用枪头，而于枪根殊不留意，技艺所以虚浮也。根腰胸头四者，犹树之有根干枝叶，舍本而逐末可乎？”

持枪的基本方法，简而言之是“前手如管，后手如锁”。枪未扎出时，枪杆一般要紧靠腰腹，右手握把在腰右侧，左手向前持中，有所谓“后手着腰，前手中平”之说。而且要注意将枪把握在后手（即右手，左把枪者为左手）掌心之中（图1—1）。吴殳说：“持棍后手

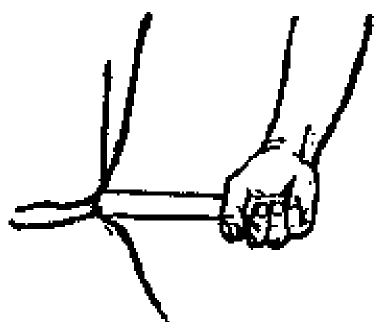


图1-1

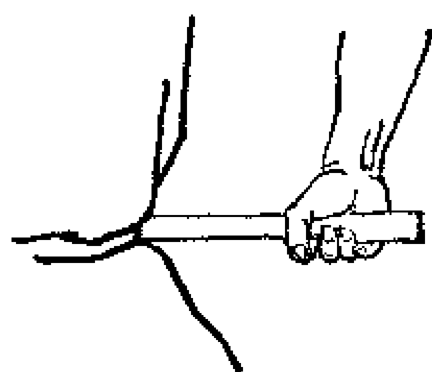
宜留三四寸，以便换手，持枪必须尽根。余谓枪根当在掌

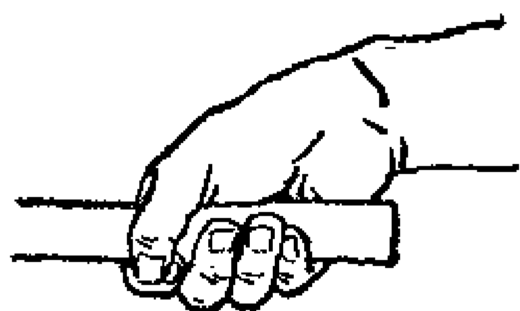
心中，与臂骨直对，则灵活而长。”这样枪把在手心里，运用枪法时枪把紧靠右手小鱼际，有一个很好的支撑，握枪更稳。且扎枪时手略内收，枪把则正好顶在掌心中，并与前臂骨基本成一直线（图1—2）。此时肘关节伸直，枪杆通



图1-2

过前臂和上臂，与肩基本上成一直线，构成了稳固的支撑。同时枪把在手心里，枪可向前多伸出二、三寸，出枪更长，从实战上讲也得到了“一寸长，一寸强”之利。并且这样做，手腕动作放松，动作也更灵活，这就是所谓“灵活而长”的道理。如果握枪时枪把在右手小指一侧留出一小段（图1—3），则称之为“露把”，这是习枪的大忌。因为这样枪把后无支撑，握枪不稳，并且枪扎出后不仅出枪短，且如果扎中对方，在反作用力的作用下枪有向后滑动的趋势，显然不利于发力；同时这样握枪在扎枪时前臂和枪杆之间有一个夹角（图1—4），上肢向前推送枪把的力量在此处产生了分力，不能很好地通过腕和手将所发之力送到枪杆和枪尖上。再则扎枪时手腕下方留有一段把，阻碍了手腕内收，手腕紧张。凡此种种都说明“露把”是错误的。程宗猷也说：“苟不持根，则拿捉不灵活，且棍根自击肋腹矣。”其说法与吴殳相同（关于少林棍法阐宗和枪法的关系，见本


图1-3


图1-4

章第九节）。

握枪时前手须用拇指和食指，以及中指扣成一个环，无名指和小指轻附于后（图1—5）。左臂要自然向前斜下伸直。两手持枪，前手是枪的支点。正如吴殳所说："正当前握手处，是枪心（枪心即枪的重心），于此称之，两头正平，方用得灵活"。


图1-5

一般说来在成"中四平枪势"时，枪的重心在前手前不远处。所以前手必须很好地支撑住枪。在扎枪和收枪时，右臂伸屈变化，枪杆在前手中滑动，所以前手既要稳定不动，又要握枪如管，以便枪出入变化灵活。在做拦枪、拿枪等枪法时，须将手指稍扣紧一些，控制住枪不使其摆动，以便发挥腰力。在做扎枪时，则须将手指稍扣松一些，以便枪杆滑动，使枪出入直而快。当枪扎出时，右手已靠近左手，此时左手手指仍应保持为一环状（图1—6）。因为此时枪的重心已大大前移，重力臂加长，前手为环有助于保持枪的稳定和平直，在二人对滑对扎时也不会轻易被对方滑



图1-6

出跌落至地。同时也便于调枪。有许多人在扎枪时前手手指张开，将枪托于左手上（图1－7），这样不便于控制枪。扎枪则



图1-7

漂浮不稳，并且在对滑对扎时，易被对方一防枪而脱前手滑出。所以前手必须成管，否则拦拿不便，扎枪无准。

持枪时要注意"四平"。持枪的基本姿势为"中四平枪势"（又称"四夷宾服势"），此外有"高吊四平枪势"（又称"指南针势"）和"低四平枪势"（又称"十面埋伏势"）。其中以"中四平枪势"为主，而以上诸势俱称"四平"。

所谓"四平"是指顶平、肩平、枪平、脚平。

顶平则头正颈直。因为只有头正挺颈，才能精气贯顶，两目有神，神气两备。过去习枪强调"治心"。所谓"用技易，治心难，手足运用，莫不由心。心火不炽，四大自静，泰山崩于前而色不变，麋鹿起于左而目不瞬，能治心者也"；"持龙贵静，静岂易言，必身心皆治，而后能静。故持龙如峙岳，如山水"。头正颈直，敛神息气，始可言治心，始可言静。

肩平则要两肩不耸不斜，即枪法“六直”中的前肩和后肩直。肩平则身正，肩斜则脊曲，肩耸则腰弯背松。只有身正才能气足而势稳，势稳才能法活。古人说：“身法乃艺之门户，进退盘旋，皆由身法。身法既正，则十二倒手，十八扎法，无不应心矣”；“持龙之道，身心为本，身法不正，则心无主而手足失措，持龙不固，进退无节，机局荒唐矣。”所以自古即有“身法不正一大病”之说，而“着着有身法，工夫纯粹，严师琢磨，方免此病”。在平日练习时如果不注意项平头正，肩平身正，随意屈颈歪头，耸肩松腰，即使苦练多年，也必失正路。

枪平即枪法“六直”中的枪头、枪根直。枪平不仅要持枪平，而且出枪也要平。持枪平则易攻易守，出枪平则快而有力。以“中四平枪势”持枪为例：枪平则上可护头面、目喉，下可护腿膝，中可护肋腹及手。出枪平则可直取对方，且易于调枪变化，攻守兼顾。如果持枪歪斜，则门户尽开，枪低则上空，枪高则下疏，漏洞百出。扎枪取中平，所谓“中平六路总，变化有多般”；“来枪中平，变化繁多”等古论，都说明了枪平的重要。拳谚说：“走如箭，来如线”，都在枪的平直之中。

脚平则须两脚用力，全脚着地，实而不虚。枪法“六直”中说要前后脚皆直。脚平，未扎枪时身体重心稍靠后，以便前脚移动。虽如此前脚也要踏实而不虚轻。旧说“前足无故提松，最是大病。”而在扎枪之时，身体重心前移，蹬后腿而前弓，拧腰顺肩，以全身之力向前，这样出枪才会长而有力。在扎枪时后脚也不能“拔腿”，拔跟则后蹬无力，同时扎枪后收枪回势也多有不便。古人曾说“其法必须两手紧固，枪根着腰，二足用力。”此外两腿要微屈，以便降低

身体重心，使姿势稳固，这样攻守皆宜。这就是“执龙之法，贵乎坐膝，身心手足，相应为佳”的道理。

第七节 四平枪势和中平枪

枪法中非常讲究四平枪势，在论述枪法的旧籍中，常把四平枪势放在很重要的位置，并有许多重要论述。四平枪势分有“高四平枪势、”“中四平枪势”、“低四平枪势”。此外还有所谓”七星落地”的下平枪，它仅是一个枪法，不在四平枪势之列。

以上各势虽称高、中、低，但都称“四平”。四平是各势的基本要求，而因其势不同，用法也各有区别。

“高四平枪势”又称“高吊四平枪势”或“指南针”。其枪高约平乳，左手平出稍低于肩，枪把也高抬至胸，两腿较直，整个姿势较高（图1—8）。即所谓“后手起至胸膛，前手平出对肩，前脚尖对枪尖，前肩尖对后脚尖。枪根着力在胸膛。所谓三尖紧对也”。在《耕余剩技》上还说“将

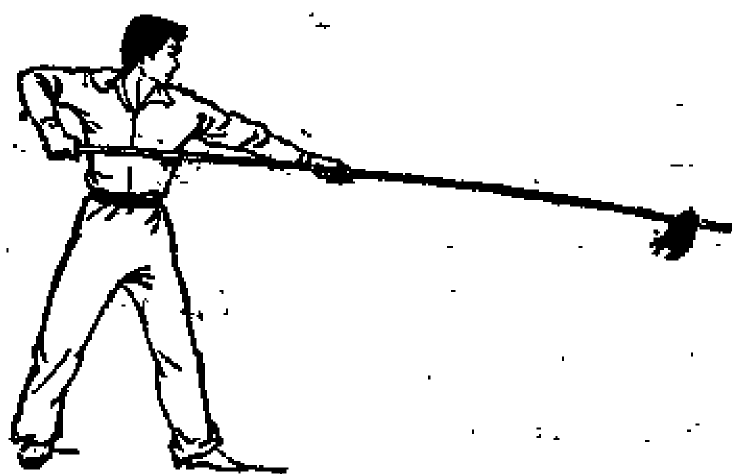


图1—8

枪托开，稍离胸前"。因其姿势两手位置较高，不便发力出枪，所以用高四平枪势出枪的枪法并不多。其用法主要在于以此势"以示其能，及临敌，则以枪低挨腰旁，而变中四平"；或如《手臂录》所说："大抵短降长，枪头宜高，诱其单杀手来，我倒下枪头，变为滴水势"；"枪头稍高，诱彼拦拿，我即闪赚花枪扎入。"可见"高四平枪势"自身的直接用法虽不多，但意在引诱对方用扎法或拦拿，趁势而变。

"低四平枪势"又称"十面埋伏势"，其前手略与腰平，后手亦同高，枪平置于小腹前，两腿屈，左脚尖前斜向左前方，下肢成半马步，整个姿势稍低（图1—9）。所

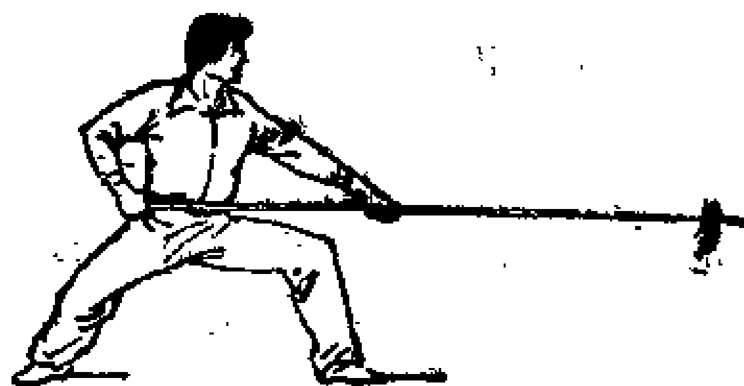


图1-9

谓"立势坐马，后手齐腰，前手平腰，枪尖略低，两足坚固为妙"。低四平枪势是为破中四平枪而设，如对方用中四平枪势，门户紧闭，姿势稳固，不便破进，则用低四平枪势将枪置于对方枪下，以惊扰对方。程宗猷说："你立中四平，为待守之法，我即用低四平，将枪入你枪下，用梨花摆头而进，便拿即拿，便拦即拦，格开你枪，随即扎你。或用白蛇弄风，仰掌阳持，将枪头低指入你圈里，或覆掌阴持，指入你圈外，听便拿拦开你枪，随即扎你。或圈里圈外，挨靠你

枪扎你，你犹能待守乎？”所以说梨花摆头、白蛇弄凤都是低四平枪之法。这两个枪法都被收在“六合”之中，可见其相当重要。而吴殳也说低四平枪势是“门户紧于上平，机巧不下中式，精于此者，诸势可降”。但此势因枪较低，护上略有不便，对方用中四平枪，虽能被低四平枪惊扰，但也能用点枪破之，所以吴殳还说：“此势本以惊中平，彼若蜻蜓点水，我不得不变。”

枪法的最基本姿势为“中四平枪势”，又名“四夷宾服势”。其右手紧靠腰部，左手亦与腰平，使枪平置于腰间，左脚尖斜向左前向，成半马步，整个姿势稍高于低四平枪势（图1—10）。即所谓“后手著腰，前手中平，身法略鹏，三尖紧对，上下左右俱无空蓄。诸势之尊，所谓中平一点是

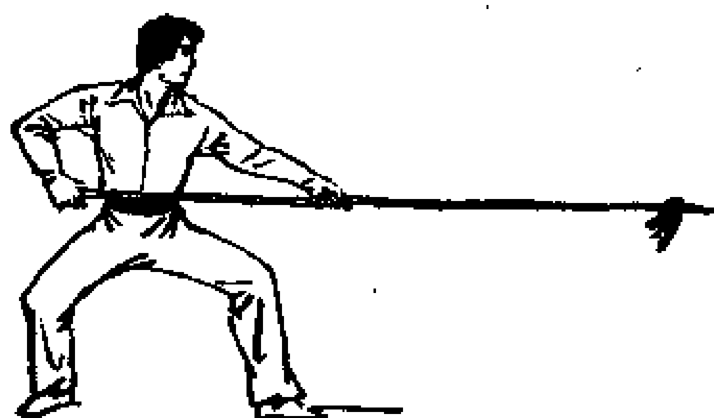


图1-10

枪王也”。其枪尖居中，防上防下皆便，攻上攻下皆宜。且其势四平，姿势稳固。程宗猷在《耕余剩技》中说它是“枪中之王，诸势之首，着着祖此，而变化无穷。如你扎上，我即拿，如你扎下，我即提撸，你扎左，我即拦，你扎右，我即拿。总此一着之所变化也。”而吴殳在“中平枪，枪中王”一句下注道：“诸法皆从此出，又能破诸势也。”中国

平枪势因有其特殊的实战技击意义，所以在枪法中占有特别重要的地位。在古籍中还有这样的歌诀："中四平势真个奇，神出鬼没不易知，开合纵横随意变，诸势推尊永不移。"

在高四平枪势、中四平枪势和低四平枪势中都强调"三尖紧对"，即所谓"三尖相照"，就是"上照鼻尖，中照枪尖，下照脚尖"。意思就是鼻尖、枪尖和脚尖要保持在一个竖直的平面里。上照鼻尖，则两目前视，既可观察对方的动静，更便于相机攻守，也利于做到头正顶平。中照枪尖，则枪尖正指前方，离对方近，出枪方便，宜攻宜守。下照足尖，则前脚斜向前方，利于脚步移动。"三尖相照"，上可护头面，下可护膝脚，侧身向前，正是攻防皆宜的姿势。所以无论是高四平枪势、中四平枪势，还是低四平枪势，均须如此，即使是在枪法变化的过程中，也要保持"三尖相照"，或迅速恢复成"三尖相照"，特别是枪尖不能随意偏斜。古代论枪说"枪有三件大病"，其中即有"三尖不照，是一大病"。此为不移的古论。前面还提到过枪法中的"六直"，即"枪头、枪根、前肩、后肩、前脚、后脚皆直"。此处所说的"直"，也是以上六个部位基本上在一个竖直平面里的意思，和"三尖相照"的要求相同。

习枪者常言及"中平枪"。一般常将"中四平枪势"称为中平枪，而由中四平枪势又可扎出中平枪和各种上枪和下枪，于是往往又将由"中四平枪势"扎出的"中平枪"，也称之为"中平枪"。应该知道"中四平枪势"是枪法的一个基本姿势，而"中平枪"仅是扎枪中的一类枪法，二者既有密切联系，又不能相互混淆，在此有必要加以说明。

如前所引，中四平枪势既然是"着着祖此"，且能"变化无穷"，可敷衍成"诸法"，又可"破诸势"，足知其决

不是一个单一的枪法，而是一个基本姿势。程宗猷在《耕余剩技》中还说："彼持四平，我则以他势惊之，待彼舍四平而变他势，我则舍他势而变四平"，也可看出此处的"四平"是双方对持时的一种持枪的姿势，而不是扎枪时的某一个枪法。

在二人持枪对抗时，用扎法进攻对方的主要攻击部位有目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝臁；另有一说为"七星落地"，最下一枪扎脚面，与此大同小异。而扎手又讲究扎拇指、中指、食指、虎口。在这许多"枪眼"中，手、心、肋、腹都居中，都可由中平枪来进攻。且中平枪出枪路线短，出枪快而长，出枪收枪时枪杆都靠近腰间，支撑稳，易发力。同时中平枪难于革防。所以中平枪是扎枪中的一个主要枪法。一般说来中平枪可由圈里或圈外两手执枪扎出，而单手枪——青龙献爪，因其出枪平直，也包括在中平枪内。

中四平枪势强调"四平"，而中平枪也强调"平"，虽然"四平"也在此"平"字之中，但扎枪时身体动作有许多变化，此时"枪平"就显得更为重要了。

涉及"中平"的拳谚很多，但含意并不一样。"中平枪，枪中王"，"中平六路总"等，都是指中四平枪势。而"高不拦，低不拿，当中一点难招架"，"扎人无如此着妙，中平一点是枪王"，"上下枪，不用忙，中平枪，枪中王"，"上下不数，唯中平一点至恶"等，则都是指中平枪了。

第八节 几种不同的把法

枪术的各种技击方法的完成，主要决定于两手握枪的手法，以及两手不同的活动方法。其关键在手，在腕。即使运用相同的枪法，因手及腕活动不完全相同，其动作也稍有区别。这种手和腕的动作差异，是由于把法不同所造成的。

枪杆的下端称之为把，使用枪把进行攻防的方法也称为"把法"，即拳谚所说："远使枪（指枪尖），近用把。"枪尖是枪的最锐利之处，如果对方躲过枪尖，靠近我身，那么枪尖就失去了作用，在这种情况下常用枪把来攻防。而在本节中所论及的"把法"，是指两手握枪控制枪杆的手法，以及两手在运用枪法时的活动方法。这与所说的使用枪把进行攻防的方法是不同的两种概念。

由于枪术的历史悠久，流传极广，代有高手，传习各异，所以用枪的把法则各不相同。熟能生巧，各人所善。虽把法有异，但枪理皆同，在论及枪法时就不能因其把法的不同而品其优劣。在此仅就几种常见的把法略加叙述，有的以拦拿为例略加说明，以示其作法不同。

一、活把枪：两手握枪一如前述，唯运用各种防法时后手动作较大，而前手基本不动。如做拦枪，先以中四平枪势开始，左手握枪基本不动，虎口微向下压；右手握把自下向前向上抬起，上臂微内收并屈（即上臂向下摆），肘关节也同时微屈。右手置于右肩前下方，手心向前，使枪尖向上向后再向下，划一开口向下的半圆形弧线，此时枪尖略向前下方（图1－11、图1－12）。做拿枪时，左手虎口仍微向下压，

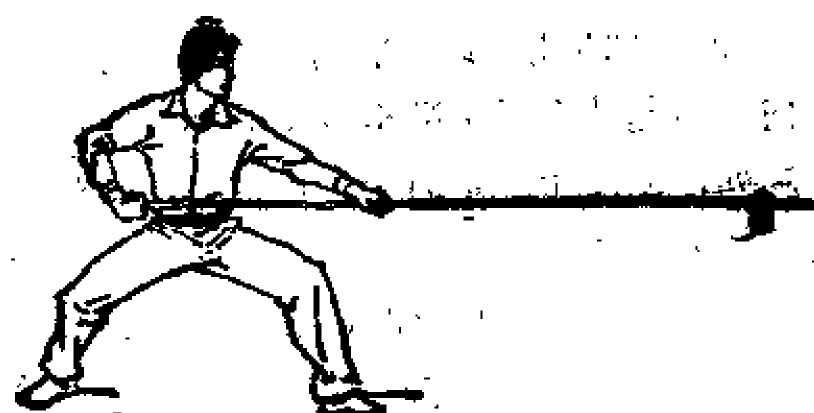


图1-11

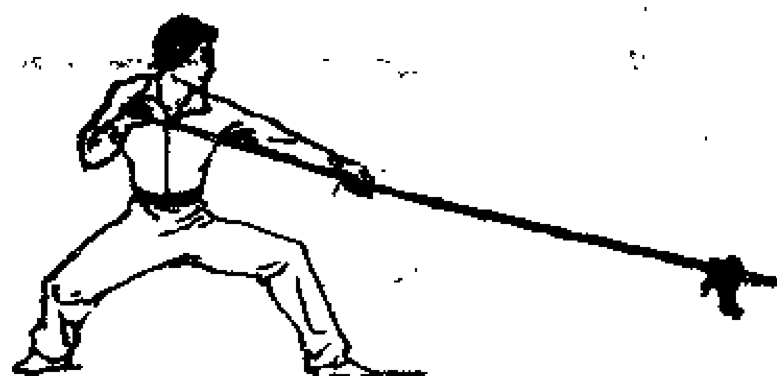


图1-12

右手握把自上向前向下收至腰间，上臂微外展并伸（即上臂向后向上抬起），肘关节也同时微伸，使右手在腰间手心向后，枪尖向上向前再向下，划一开口向下的半圆形弧线，仍成中四平枪势。在整个动作过程中左手基本不动，微压虎口以控制枪杆不使其左右摇摆，而手指握枪稍松，以便枪杆在手中转动，在拦拿时左手起到一个支点的作用。而右手动作幅度较大，所以枪尖摆动幅度也较大，比较容易使枪尖走弧线，从而达到拦拿枪的基本要求。由于在做拦拿枪时右手动作用，枪把随之运动，且在拦枪时枪杆离腰至胸，故称为活把枪。

二、两把枪：两把枪握枪法亦同前，在做拦拿枪时两手同时运动，故称两把枪。做拦枪先从中四平枪势开始，右手自下向前向上抬起使右手上翻至右季肋部，手心向前；左前臂亦随之旋外，使左手心翻向上，用两手的动作使枪尖向上向后再向下，划一开口向下的半圆，此时枪尖微向前下方（图1－13、图1－14）。做拿枪时，右手自上向前向下翻至腰

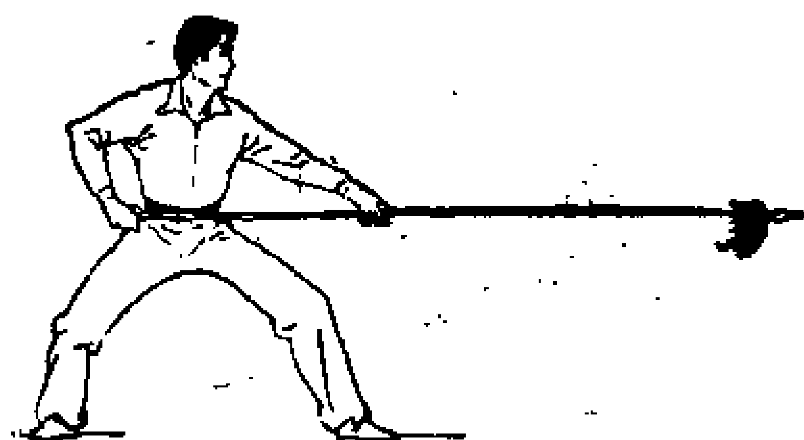


图1－13

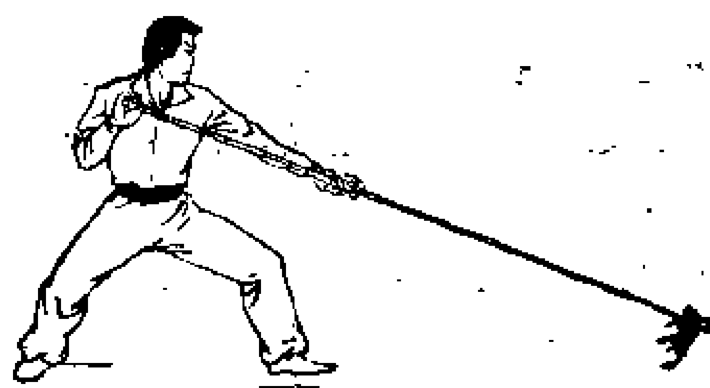


图1－14

间，使手心向后；左前臂亦随之旋内，使左手心翻向下；用两手的动作使枪尖向上向前再向下，划一开口向下的半圆，

仍成中四平枪势。两把枪在做拦拿枪时两手同时运动，左手虽是枪的支点也在运动，所以动作幅度较大。左手运动亦便于枪尖划弧而右手动作稍小于滑把枪，较易用腰力。但因左手运动，枪不易稳定。

在旧籍上论说枪法时常描述两手的动作。如"阴阳互转，百法藏于其中，神妙莫测，为枪之元神也"；拿枪是"前腕向前一覆，后腕贴身向里一仰，枪项离彼虎口尺许，用力拿下"；"枪法亦不过二手执以阴阳，一仰一覆运用而已"；"二手阴阳仰覆之用也"；"腕前阴后阳，彼圈里扎来，我前腕向前一覆，后腕向后一仰"之类的话，细察其意，常是两手同时仰覆运动，追其述而演习，似乎类于两把枪的用法。

三、后把枪：后把枪握枪手法亦如前所述，而其中四平枪势，左手虎口微向下压，左前臂微旋内，使左手形成一个稳固的支撑，右手在腰间略屈腕，使手心翻向上。做拦拿枪时只有右手运动，其前手基本不动，故称为后把枪。用后把枪做拦枪，由中四平枪势开始，左手手指微松，使枪杆在手中便于转动，而虎口紧张并下压，使枪杆不至左右摇摆。同时右手伸腕，使右手心翻向下，腹肌保持紧张，使枪杆在腹肌上滚动，这样枪杆向后转动约180°，并借助腰力，使枪杆前端颤动，枪尖向上向后再向下，划一开口向下的小型半圆形弧线（图1－15、图1－16）。拿枪时左手一如拦枪，右手屈腕，使右手心翻向上，腹肌保持紧张，使枪杆在腹肌上滚动，向前转动约180°，并借助腰力，使枪杆前端颤动，枪尖向上向前再向下，划一开口向下的小型半圆形弧线，仍成中四平枪势。后把枪法前手主要起支撑作用，并无大的动作；而右手也仅作翻腕的动作，动作幅度很小，枪杆几乎仅在原

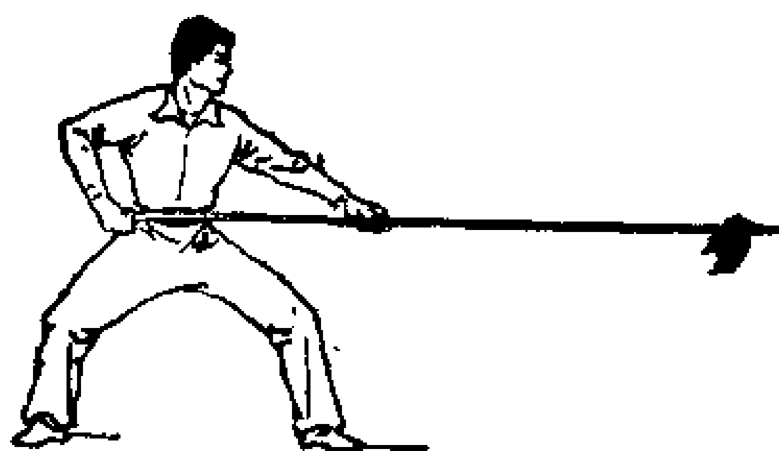


图1-15

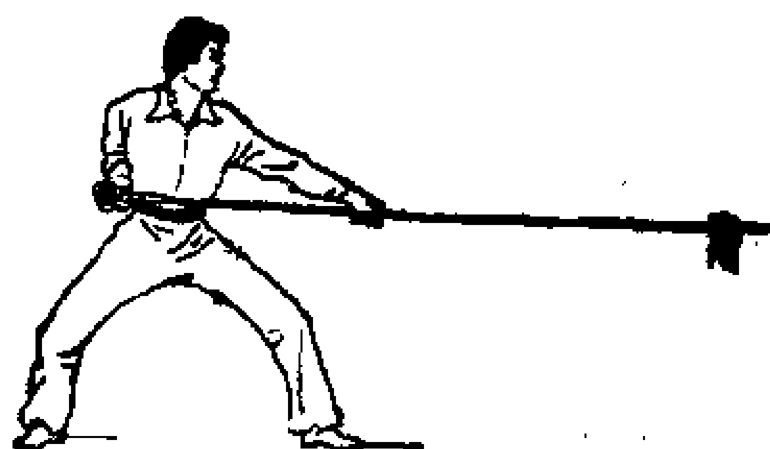


图1-16

地转动。枪杆紧靠腰腹，只有用腰力才能使枪杆前段颤动，完成拦拿动作，否则仅枪杆转动，而枪尖不能作较明显的弧线运动。

在《手臂录》所辑的《梦绿堂枪法》中，在论及"圈"时说"其转动圆活处，全在身法，后手将枪根转动，前手则仍固中，若两手俱摇，则恐彼乘虚而加力分排，取我之正中也"，颇似后把枪的用法。吴殳在这段话后有一段注文说："察其语气，乃右手虚松，枪在手中转动者，此王盂遇

法。力大犹可，力小者，被人击落枪器矣。”其中“有手虚松，枪在手中转动者”，当指左手，因为枪法中断无以右手搽搓枪把，使枪把在手中转动之理。而“后手将枪根转动”，当是指右手紧搽枪把，枪把随手一起转动，否则此理不通。

四、左把枪：左把枪和一般枪法在内容上和做法上并无很大区别，唯持枪时右手在前，左手在后，握把发力在左手，故名左把枪。习枪者有专习左把枪者，也有在套路中加进若干左把的动作，而仍以右手握把动作为主。

五、阴把枪：又称“八卦缠枪”。因为其握枪时左手手心向后，虎口向里（图1—17），故名阴把枪。其上势为“大开门（图1—18）。其扎枪也分上枪、中枪、下枪。并且用把攻防的技术较多。在对滑对扎时常用“粘杆”。是一种独具风格的枪法。其流传不广，习者较少。

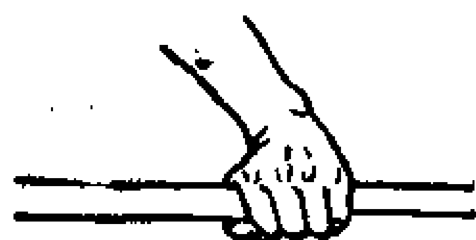


图1-17

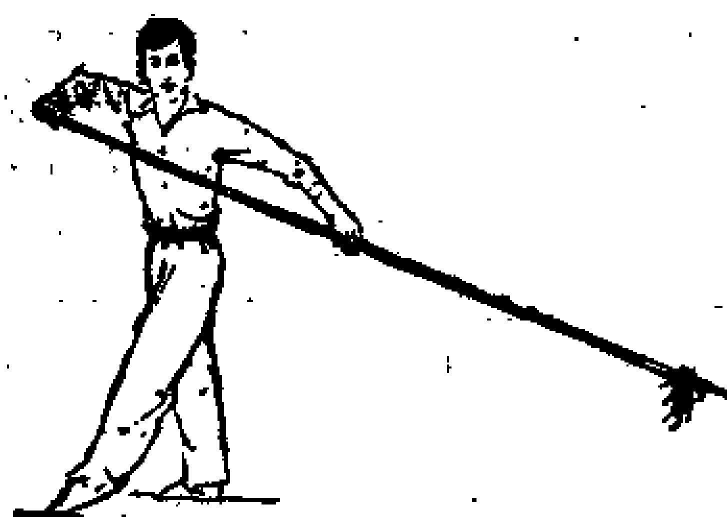


图1-18

第九节　枪法和《少林棍法阐宗》

程宗猷的《耕余剩技·少林棍法阐宗》是记述明代棍法的一部重要著作。该书所论述的棍法，并非今日所常见的棍法，而是一种大棍。在该书中所绘的棍式图中说棍"长八尺或八尺五寸"，有拳谚说"七尺杆子八尺棍"，可见其棍较长。也正因为其长，所以它的用法有许多和枪法相同。程宗猷在《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》中有一段话，很好地说明了少林棍的这一特点：

> 或问曰："人动称少林棍，今观图诀，俱是枪法，何也？"余曰："谚云：'打人千下，不如一扎'。故少林三分棍法，七分枪法，兼枪带棒，此少林为棍中白眉也。"

"白眉"是用"马氏五常，白眉最良"的典故，以说少林棍法之高明。而少林棍法之所以高明，正是在于它"三分棍法，七分枪法"，而能"兼枪带棒"。

可见少林棍法中含枪法甚多，查其图势中就有"单手扎枪势"、"地蛇枪势"、"提枪势"、"朝天枪势"、"尽头枪势"、"锁口枪势"等等，这些动作都直接冠以"枪"名，而在其歌诀中常有"扎人无如此着妙，中平一点是枪王"；"高枪扎面不遮拦"；"圈内须发哄枪"等语，均直接言枪。所以说许多当时的枪法都见于《少林棍法阐宗》之中。

在《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》中还有许多论述，都直接论及枪法，或和枪法有直接联系。如"彼持四

平，我则以他势惊之，待彼舍四平而变他势，我则舍他势而变四平，取巧而入，乘空而发。故法曰：‘四平还用四平破’，此谓也”；“尝闻单手扎人，名为‘孤注’，又名‘弃枪’，果而否乎”？“圈内有拿，圈外有拦，遮下有提，护上有捉，唯劈则上下与左右可兼用也”；“不拘拿、拦、劈、捉、勾、提等法，势势之中，着着之内，彼来我去，尽成一×字”；“彼枪发，我枪拿，彼枪不动，我枪扎”等等。而在破棍谱中也有许多枪法。所以我们在论述枪法时，常常直接引用《少林棍法阐宗》内的有关论点。

当然少林棍法并不完全等于枪法，而且还有其棍法的特点，这样才能称之为“兼枪带棒”。其中劈打的动作就很多，如“孤雁出群势、鹞子扑鹌鹑势，此是右转身劈打法也”；“庄家乱劈柴势，可化与鹞子扑鹌鹑同用法，此是左转身劈打法也”。这些劈打动作，从图势上看是以身带棍，具有“棍打一大片”的特点。此外有“劈势”，直接用棍下劈，为枪中所没有。还有许多动作左右手互换在前，而“夹衫势”、“一提金势”、“秦王跨剑势”等许多动作在右手后留出一段棍把，露把而用。如程宗猷所说的“有握其中而留其半者”，也正如吴殳所说：“持棍后手宜留三四寸，以便换手”之法。在少林棍法中用棍如枪时，是“持其棍根至尽者”，否则“拿拦不员（圆）活，且棍根自击肋腹矣”；而两人靠近“我身入彼棍中，收棍而用阴手，则我棍紧密，彼棍在我身外”，则“握其中而留其半者”。此外，少林棍中还有“高搭手”，为单手持棍，棍梢上紧；“二郎担山势”、“凤凰单展翅势”，则是背棍，也为枪中所无。可见少林棍法，有枪有棍，以枪为主，“三分棍法，七分枪法，”

在少林棍法中还有"穿梭"一路，做法是"根梢相穿，一伸一缩，左右前后如穿梭"。虽然是"是活法，无定势，不能绘图"，且"似无实用"，但其作用在于"患人持棍生涩，先用此路使棍与手相洽，伸缩如意，进退便利，临敌可无掣肘之患"。今枪法中有"穿枪"一法，做法也是"根梢相穿，一伸一缩，左右前后如穿梭"，或与穿棍之法相同，而现在棍法中反而少见，这是因为现在所练的棍大都较短，不是长至八尺的大棍之故。

吴殳在其著作中多次批评少林枪法和程宗猷所记述的枪法是用棍法。如"知棍而借棍，已非。不知枪而以棍冒枪，其谬何所终极。法愈多而枪愈晦，至于少林冲斗而极矣"。"少林本不知枪法，妄以棍法为枪，程冲斗张大其说。技熟力鸷，家富名高，江南翕然尊信，于是大封大劈之教，偏于耳目，而杨家枪法坏矣"；"大抵少林枪法，只是隔靴搔痒"。其语意刻薄。但枪和大棍之间本有许多相通之处，如果说论枪只许言枪，则未免偏执。

继而我们翻检一下吴殳自己的著作，他说："献爪是扎法，摆尾是躲法，滴水以降长御众，骑龙、认针以左右转换，转角以救急，摩旗以尝试，鸿门中有抛梭枪手法，此十一皆枪法所常用。余若铁牛、地蛇、拖刀或可一用。外此皆棍势，与枪无干。"其中摩旗势、青龙献爪势、地蛇枪势、铁牛耕地势、美人认针势都见于《耕余剩技·长枪法选》；而地蛇枪势、铁牛耕地势还见于《少林棍法阐宗》，可见吴氏所说的常用之法中包含有少林棍法和少林枪法的内容。此外梨花摆头、白蛇弄风、凤点头、铁扫帚这些"六合"中的枪法，以及前引吴文中的枪法，在《手臂录》中还多次提到。而上、中、下的四平枪势，在少林棍法中，也是"棍以中四

平为诸势之王”。可见当时少林棍“三分棍法，七分枪法”，在常用的棍法中有和枪法相同的动作也是常理，而少林棍法的理论还常用于枪法理论之中。如吴殳在论及中四平枪势和其他势的关系时说："冲斗云：‘彼立中平，我以他势惊之，彼换他势，我以中平破之’，此言亦然，亦否，各势自能相破，不须收入中平也。”其引用的程宗猷的话见于《少林棍法阐宗·问答篇》（本节已引过程宗猷的原文）。吴氏虽然对程氏的话有不同的看法而说“亦否”，但也并不完全否定此说而说“亦然”，更没有因为此语出自《少林棍法阐宗》而讥其以棍法“冒枪”，“妄以棍为枪”。吴殳还说“冲斗论枪，远胜《纪效新书》也”，并不因其枪中有少林棍法而全盘否定。

当然，少林棍法为大棍，其特点是“三分棍法，七分枪法”，其用法和枪法相类，所以枪法借某些棍法是合理的。如果将此观点移至今日棍术，今天的棍术用棍一般较短，其特点和枪已很不相同，若以今日之枪法借用今日之棍法，大劈大抡，使枪若棍，则是不合理的了。

第二章　枪法的主要内容

第一节　枪术的戳法、革法和行著

拳谚说："枪为艺中之王。"吴殳在《手臂录》的第一卷第一篇即为《枪王说》；而其第一句开宗明义即说："语云：'枪为诸艺之王'，以诸器遇枪立败也。"而程宗猷在《耕余剩技·长枪法选》中也说："世人尊枪为艺中之王，盖亦以长技无逾于此。"因为枪本身就较长，攻击远，直出直入，攻防变化快。在持枪者和持其它器械者相对抗时，枪首先在器械构造上就占有一定的优势，这正是枪历数千年而不废的原因，前引的古人论述都说明了这个问题。

正因为"枪乃艺中之王，以其各器难敌也"（程宗猷语），所以用枪和其它器械相对抗，枪以攻为主，相应的防法较少，在论及枪法时，所论述的大部分枪法都是在对抗的双方都用枪时所使用的方法。特别是防法，大部分都是防枪的方法，正如程宗猷所说："惟用于你我皆长枪也。如对短器，持枪一戳，即入彼身"；吴殳也认为"理应用枪法以枪对枪"，所以在讨论枪法时须先明此理。

后世有许多对练套路，如空手夺枪、单刀破枪，扑刀进枪等等，在这些套路中"枪"往往处于劣势，因为这些套路主要突出空手或其它器械破枪的方法，执枪一方以扎为主，正是枪法的特点，而将"执枪一方"又称为"递枪"，也说

明主要表现空手或其它器械的破枪之法。

枪法的内容很多，即如吴殳多次提到的有"五百余法"这些方法包括有攻防两方面。枪法中主要的攻法是扎法，旧时也有称之为戳法的；防法则称为革法，又称之为倒手。和攻防之法相以为用的还有步法、身法和眼法。程真如在《峨嵋枪法》中说："我有枪法一十八扎，十二倒手，攻守兼施，破诸武艺"；吴殳则说"真如三十足矣"。在此"三十"法中包括有一十八扎，十二倒手，可见枪法主要的是戳法和革法。现在又把枪术的主要方法精练为拦、拿、扎。拦拿是革法，扎是戳法。

这些攻防的方法在二人交锋时相机而用，则称之为"行著"。吴殳说："行著者，枪家口语，游场所用，以望尘知敌，出奇制胜者也。"而戳法、革法和行著的关系则是"戳革是正，行著是变，工夫缺一不可"。这样许多枪法在实战中灵活运用，虚虚实实，"正"、"变"互用，变化无常。所以说枪法的主要内容就是戳（攻）、革（防）和行著（变化）。

程宗猷说"枪戟之利，利在扎"。因为枪有一尖，枪的基本构造决定了用枪尖攻击对方的扎法为主要进攻方法。在《手臂录》的"戳法"中记有二十一法；《峨嵋枪法》中有十八扎，并说"此十八扎者，攻人之法也"。在这些扎法中除"单杀手"（又称"青龙献爪势"）为单手扎枪外，其余都是两手持枪在不同情况下，从不同方向，攻击对方的不同部位。但总不外是从圈里或圈外，从上中下三路出枪，即所谓"左右各有上中下也"。上枪扎头面，中间扎手、肋、腹，下枪扎腿，各有所用。

在攻守之间，因守方的动作，攻方的枪又有变化。如可

用调枪，即出枪扎人，直发而去，出枪未满，右手还未靠近左手，即可调枪，因此而演变出许多枪法。

旧籍上在许多戳法下有记“有口授”，其动作的具体做法文语不详。但“中平六路总”，由六路出枪这是很清楚的。

枪法中的防法，即旧称的革法。而革法更是在双方持枪、两枪相对时用的方法。试翻检旧籍中枪法的革法，都是在攻方从不同的角度，以不同的方法和变化扎枪时，守方所采用的相应防法，很少见到专为防其它器械进攻时所用方法的详细论述。这并不是说用枪者对其它器械就不需再防，而是因为“诸器遇枪立败”，枪对其它器械是以攻为主，防法就较次要了。

枪的革法很多，但不外是从圈里或圈外防对方由上、中、下扎来的枪，其主要的是“拦拿革中，勾剔革上，提掳革下”；“圈内有拿、圈外有拦，遮下有提，护上有捉，惟劈则上与左右可兼用也”。在这些基本革法的基础之上，又有许多派生出来的方法，只是因攻方出枪不同，在防守的动作上有些细微的差别。

“行著”是基本枪法的灵活应用和变化，它的基本戳革既有联系，又有不同，是“正”和“变”的关系。如在《手臂录·行著》篇中记述的“蜈蚣钻板”，大枪旧套中常有此法。它是调枪和扎枪的结合。吴殳说它“手法同双头枪而不扎者也”，双头枪又叫“圈子”或“虚扎”，是调枪。其在实战中的作用则是“下平以此惑中平，中平以此惑上平”。而吴殳又将“双头枪”列在《戳法》篇中，视为基本戳法。可见“蜈蚣钻板”的手法同双头枪，而又有变，调而不扎，相机而用。所以归于“行著”。用此例不仅可以说明

"蜈蚣钻板"的用法，它和"双头枪"这个基本戳法的关系，而且也可从这个例子中大概地看出行著和戳革的关系。

不少旧籍中行著和基本戳革方法的界限并不很清楚。如吴殳在《手臂录》中将"戳枪"归于"行著"又注说戳枪是"真如曰：'轻用挤挨手法'，即扎也。"而程真如在《峨嵋枪法》中则将"戳枪"收在《扎法篇》中，且在《峨嵋枪法·扎法篇》中还包含了许多行著的内容。但这并不影响我们了解戳革和行著的正变关系。因为行著在于"望敌知彼，出奇制胜"。如果说主要戳法仅"真如三十法"的话，而"行著甚多，岂能练尽，得其精要数法，可以通微。多而生不若少练而熟，数著既熟，旋旋加之，以迄神化"（吴殳语）。可见基本方法虽不多，但仍是主要的；行著变化虽多，但所练不需多，而要"熟"，要"精"，以"通微"而"神化"。

枪法除戳法、革法和行著这些专用于以枪对枪的方法之外，还有一些用于破其它器械的方法。如《峨嵋枪法》中说："枪破诸器，用各有宜，带打、穿膊。左右插花，破叉镜也；勾扑，破鞭剑也；长竿虽利，提击可破，双刀虽奇，带打必落……"；吴殳也说："降枪势所以破棍。左右插花势所以破牌镜；对打法破剑，破叉，破铲，破双刀，破短刀；勾扑法破鞭，破锏；踵串破大刀，破戟。"这些方法都不是论枪的重点，所以在论枪的古籍中只是一笔带过，而不多着墨，有的书甚至完全不提这些方法。

第二节　扎枪

如前所述，枪的主要攻法是扎枪，其扎法甚多，但总是六路之枪，而又以中平为主。程宗猷说："不能受扎者，目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝、臁。"上枪主扎头面，咽喉；下枪主扎膝、臁、足；中平枪主扎手、肋、腹。凡扎枪必有所取，一般说来上枪高不过头，下枪以小腿为限。在练扎枪时必须先明其用法，出枪才有目标。随意将枪上举过头面扎，显然是不合枪法的。

在习枪时不仅要了解不同扎枪的用法，还须掌握扎枪的正确做法。

首先，扎枪必须有力。要将全身之力通过枪杆直送到枪杆前端，最后着力于枪尖一点。扎枪能否力达枪尖，是衡量枪法功力的一个重要方面。

欲扎枪有力，发力方法必须准确。扎枪时要挺腕、顺肩、拧腿、蹬腿，直线向前用力。前手主要控制扎枪的方向，所以前手必须稳而活，以便更好地控制出枪方向，使扎出之枪不漂浮。在扎枪时随意将前手张开是一大错误。如果扎枪不直，枪尖下点上漂，则"非透壁之扎也"。后手向前推送枪把要逐渐加速，使发力快而柔，当后手接近前手时再猛然用力，用所谓"寸劲"将枪扎出，使力能直送到枪尖。然后迅速向回抽拉枪把，将枪收到腰间。因为在枪扎出后，枪心随之前移，两手握把持枪非常费力，对方用革法，稍一拨即可防出。所以出枪要快，收枪也要快，做到"去如箭，来如线"，快而直。

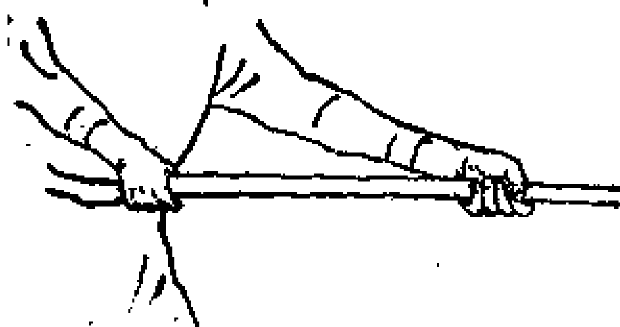


图2－1

扎枪时一定要挺腕，即右手腕要内收而紧张(图2－1)这样握枪才稳，手臂和枪也更好地构成了一个整体。扎枪时右手最忌“甩腕”。所谓“甩腕”就是右腕松而不挺，使右手屈而微内收，用右前臂桡骨一侧向前运动来带动整个手的动作（图2－2），在右手前移接近左手时才猛然甩腕将枪送出。这样扎枪因右腕松而屈，臂、肩、躯干之力都不能

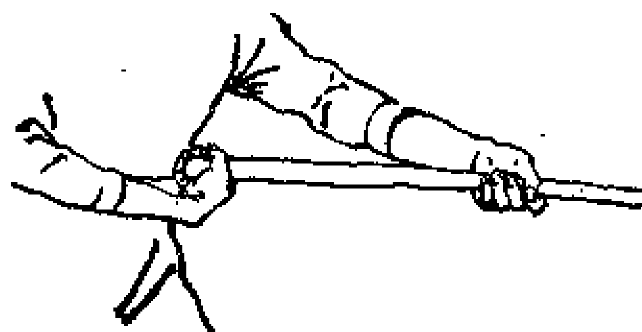


图2－2

很好地通过手腕送至枪杆，虽然最后因甩腕而使枪杆前段略有颤动，但不仅力量小，力浮而不沉，枪也摇摇不稳。扎枪还忌用僵力，用僵力就是发力过早，突然加速，用力生涩，肌肉僵硬，动作也滞而不活，力不柔顺，似有力而实无力。

扎枪要注意全身整体用力。顺肩既可使枪出得更长，又能通过顺肩将躯干之力送至手臂，拧腰才能使力自腰间出；蹬后腿才能更好地做到脚平，使整个姿势更稳固。所以说：

"枪之用在两腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身，乃合而为一"（吴殳语）。这样，虽然是两手和腕直接控制枪杆运动，但两臂前后伸缩，身体起伏拧转，两脚灵活移动，全身协调用力，方能使整个身体合而为一，做到步稳身正，拧腰发力。如此则力有根，力大而势雄。

"枪扎一条线"是扎枪的基本要求。因为扎是以枪尖攻击对方，最后着力点在枪尖，所以只有出枪平直，才能有力，而且也只有出枪直，枪运行路线才短，出枪才快。扎枪走直线，守方在防守时也更困难，所以扎枪时必须很好地控制枪，不使其上下波动，左右摇晃。如扎中平枪，枪自腰间出，意在攻击对方的手、肋、腹，所以扎枪出后应基本和胸或腰相平，这样出枪才平直。如果枪自腰间出，扎出后和肩同高，则说明在扎枪的过程中向上波动较大，而不符合枪扎一条线的要求。在扎上枪或下枪时出枪同样要直。如扎下枪，首先应将后手上抬，前手同时微向下摆，待两手位置固定后再用后手推送枪把扎枪，如果一面出枪，一面抬后手，枪尖走的路线则是明显的一条弧线，这是不符合"枪扎一条线"的要求的。

在扎枪中有单手扎枪，即青龙献爪势，又称单杀手。其做法之所以是单手，是因为在右手向前推送枪把将至接近左手时，左手松开枪杆，右手尽量前伸，并尽力顺肩拧腰，身体亦随之前探，将枪向前扎出。这样不因左手握枪而限制身体动作，顺肩拧腰都更充分，因而出枪更长。这是枪法中攻击最远、用力最猛的一枪。所谓"势势之中，着着之内，单手扎人，无逾此着"；"青龙献爪势，练时十二分硬枪，一发透壁，则枪头、枪杆、戳手尽善矣"。单手枪主要用于守方向后退走的情况下。程宗猷说："苟皆长枪，

格开进步，探身扎彼，彼犹退走，犹或不能伤彼，兼彼退步，反疾于我之进步也，岂得不用单手扎乎。”其动作要领一如前述，只是体现得更充分些。在《少林棍法阐宗》中亦有此法，并直接称为“单手扎枪势”（见图2—3。此系摹自《少林棍法阐宗》），且有歌诀说：“持棍须识全阴阳，扎人单手最为良，前手方时后手尽，一寸能长一寸强……。”与枪法要求相同，此法可作少林棍与枪法相通的一个例子。但单手枪因出枪太长，如果一发不中，又是单手持枪，容易被对方防开，这样反而十分被动，故此它又被称之为“孤注”、“弃枪”。所谓“单杀手者，进步尽手扎之，伤人虽猛，自亦有空，不可轻用”。



图2—3

在六路扎法中，还有许多变化的扎法。如“穿指”是“于圈外进而于圈里著”；“穿袖”是“于圈里进而于圈外著”。这都是在对方防守时圈里圈外互调而出现的枪法，前者调枪后扎拇指，后者调枪后扎食指及手背。又如有所谓“回龙扎”，又名“就”，其做法是“彼枪来，我随枪稍退，彼收枪，我乘虚而入”。这是属于“粘杆”的一种枪法。以上三例都是由中平枪变化出来的几个枪法，在其做的过程中有调枪，有进退，但其扎枪的要求和一般扎枪并无二致。

因为扎枪是枪法中的主要进攻方法，在二人对滑对扎时，要看准机会，不失时机地出枪。在枪法三大病中说，“当扎不扎，是二大病。”更由于扎枪要“劲”，要“疾”，要“如矢如电”所以掌握正确的扎枪方法非常重要，扎枪是

枪法的重要基本功，即使在单人枪术套路训练时也不可忽视，万不能因为单人演练，无攻防实战和比赛胜负之利害而随意动作，毫无法度，以至"手臂油滑"。

第三节 拦枪和拿枪

我们知道，枪的革防之法是在对方也使用枪、以枪防枪的方法。既然用枪进攻，分六路出枪，所以革法也就在六路上革防，即所谓"拿拦革中，钩剔革上，提掳革下"；或称之为"圈内有拿，圈外有拦，遮下有提，护上有捉"。在不同的古籍里所记述的革法虽有异同，但用拦枪和拿枪来防对方从圈外和圈里扎来的中平枪，这一点是一致的。尽管枪的革法很多，防中平枪的方法也不止于拦拿，但是却以拦拿二法为主。程宗猷说："以上二着（即拿枪和拦枪），乃你圈里圈外扎来，我着着不离此二法。虽有他法，总不外此二手阴阳仰覆之所选用也；"吴殳在注"高不拦，低不拿，中间一点难招架"一句时也说"所以平日只练拿拦也。此句言革法"。都强调了拦、拿两枪的重要性。

为什么拦枪和拿枪是枪法中的主要革法呢？因为拦枪和拿枪是防中平枪的。前面已说过中平枪出枪路线短，且快而有力，攻击的"枪眼"也多，是扎法中的主要方法，所以防中平枪的革法也就成了枪法中的主要革法。

拦枪和拿枪的具体做法因持枪握把的方法不同而有区别，但基本做法却是一致的。《耕余剩技》中说："拿枪，如你扎我圈里，我即前手阳仰持枪，往右覆手一合，变为阴手，是为拿也"；"拦枪，如你扎我圈外，我即前手阴覆持

枪，往左一仰，变为阴手，是为拦也"。在吴殳的《手臂录》的附卷中亦说："拿，持枪前手阳，彼圈里戳来，转阴向右革之"；"拦，与拿相对"。所记述的做法一致。

在二人对滑对扎时，二人持枪以中四平枪势相对，攻方用枪从守方的圈外（即攻方的圈里）出中平枪，扎守方的左手，当攻方将枪出满，右手靠近左手时，枪尖已接近守方的左手，此时守方即可用拦枪，使枪尖向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，随着守方拦枪动作的完成，用其枪杆和攻方枪杆相触，在守方拦枪力量的作用下，将攻方之枪向守方的圈外滑出。拿枪的用法亦相似，唯方向在守方的圈里。我们将在下一章里再进一步介绍在二人对滑对扎时拦枪和拿枪的具体做法。

无论使用哪一种把法，在用拦拿枪进行防守的过程是相同的。而且都须注意使用腰力，通过腰将整个身体所发出的力送至枪杆的前段，使之颤动。力达枪尖不仅是扎枪的要求，做拦枪和拿枪也是如此。

据古籍记载，防中平枪的枪法还很多，如小封、小提、小拿、小捉之类，都是以拦拿为基础变化出来的枪法。程宗猷说："小拿、小捉，则是拿拦之法。惟大略而用，待你动静我方应之而用也。"在《手臂录》的附卷中说"小封，拿之紧小者"；"小提，拦之紧小者"。可见这些方法都是拦、拿枪在实际运用时，或因攻方出枪高低略有变化，或防守时所选的时机稍有不同，以致手法上小有区别，正是"唯大略而用"。吴殳说："拿拦久熟，渐渐收为紧小。游场变化如神，此敬岩、真如心血也。"如果我们说大部分防中平枪的方法都是"拿拦久熟"而变，当不悖古人之意。

另有所谓"边拦"、"边拿"，据《耕余剩技》所记，

是在二人对滑对扎时，攻方枪被滑出后，守方反攻时，攻方所用的防法。程宗猷说："边拿，如我圈里扎你，你拿开我枪于左，即扎我圈里，我就在左边，将枪借势一拿，枪要直拿至地，使你枪跌开右边，我便将枪头颠起，借力扎你圈里，是名边拿"；"边提，如我圈外扎你，你拦开我枪于右，即扎我圈外，我就在右边，将枪借势一拦，枪亦要直拦至地，使你枪跌开左边，我便将（枪）头颠起，借力扎你圈外，是名边拦"。在第三章中介绍拿枪和拦枪的对滑对扎时，除没有将枪"直拿至地"，"直拦至地"外，做法和以上引文的做法相似。

吴殳在《手臂录》中对边拦和边拿又别有一说，"拿拦，枪根不起，古谓之缠腰锁。枪根起者，边拿边拦是也，止革低来枪。混为拿拦，以革平来枪，俗师大病，边拿边拦，枪根虽稍起，手法自圆，非打地也。冲斗又以大封大劈混之，并以混拿拦，而枪法大坏矣"。所以他认为边拿、边拦"即拿拦而枪根起至胸"。而在《梦绿堂枪法》中又以边拦为救单手败枪之法，此又为一说。记于此以备考。

我们还应看到，枪法世代相传，各家自有所长，细察古籍的记载，又常有歧异之处。我们现在则不必一定要穿凿其意。如在《梦绿堂枪法》中记有封闭二法，其文如下："封：我立四平，彼扎我圈里，我略开门户，诱彼枪进满，我前腕向前一覆，后腕向后一仰，枪项离彼前手六寸许，用力封开彼枪，即扎彼虎口"；"闭：我立四平，彼扎我圈外，我略开门户，诱彼枪进满，我前腕向后一仰，后腕向前一覆，枪项离彼前手六寸许，用力闭开彼枪，即扎彼心肋"。吴殳将《梦绿堂枪法》辑在《手臂录·附卷》中，且在《手臂录·卷二》中几乎只字不差地引用了以上原文。以上封闭二法的

做法述之了了，但细读和前面所引的拿、拦二法的做法基本相同。并且在《梦绿堂枪法》中，紧接在封、闭二法之后，又说“拿：我枪立势稍低，则上空虚，彼乘空扎我面门，我待彼进满，我前腕向前一覆，后腕贴身向里一仰，枪项离彼虎口尺许，用力拿下，复手推根，扎彼面门腰肋”，说明拿枪是防上枪之法。进而又说“拦者，救败者也”，说拦枪是单手扎人，被对方防出后反攻时，应急防护之法，其说和一般说法大异。

吴殳在《手臂录》中还说：“拿即封之用于高来枪者也”，和《梦绿堂枪法》意思相同，而说“拦即闭之用于圈外低来枪者也”，又和《梦绿堂枪法》不同，吴殳还进一步说：“封、闭、提、拿，古人立此四法，非独摄尽诸法，亦欲人知上下来枪，皆同于无，而专注力于中平之封闭也。”都说明他肯定用封闭二法来防中平枪。

但吴殳在自己的著作中却也有矛盾之处。他在《手臂录》中有《古论注》一篇，他说：“作古论注一篇，以为敬岩、真如之证据。”在这一篇中注“高不拦，低不拿，中间一点难招架”时说：“所以平日只练拿拦也。此句言革法”，说明他把拿拦作为革法的主要方法；在注“高低远近多不妨”时说“高来有勾剔等势，低来有提携等势”，说明防上枪不用拿枪，防下枪不用拦枪。此外他还引人注目地说：枪根稍起者，边拿边拦是也，此革低来枪。混为拿拦，以革平来枪，俗师大病。”说明他肯定了拿拦是用以防中平枪的。他还有“来枪不妨拿拦前著，万勿拿拦后著，切嘱，切嘱”，是证他把拿拦作为主要枪法。

对古籍上的记述的歧异之处，我无须过分地追究，要知道拦枪和拿枪是防中平枪的主要方法，这是无疑的。其它的

防中平枪的方法主要是根据攻守出枪的情况使用拦拿时在某些细节上的变化。近年习枪者以单练为主，练二人对抗性的长兵比赛和二人对滑对扎的人较少，所以在这些动作上稍紧稍大，稍高稍低的细微区别，在单人练习时就很难体会了。

第四节　其它革法

在前节中所论及的拦枪和拿枪都是防中平枪的。而枪扎六路，虽有“高不拦，低不拿”，“上下来枪，皆间于无”之论，但上枪和下枪仍是进攻的重要方法，自古也有“指人头，扎人面”，“先扎手和脚”之说。尽管有所谓“指人头，扎人面”是“泛言哄诱”的说法，但扎头不可不防。而“扎手谓制其枪根，扎脚谓制其影手步等”，扎头，扎膝臁，都是重要的枪眼。扎上枪和扎下枪在枪法中有其重要的地位，相应的革法也同样是重要的。

防下枪的方法主要是提枪和掳枪（《耕余剩技》作“撸枪”）。所谓“提掳革下”，“遮下有提”。提防对方由圈里扎来的下枪，掳防对方由圈外扎来的下枪。在古籍中往往把掳枪并在提枪之中。程宗猷说：“撸枪，势如提枪，破你圈外扎我脚用者。用法具提枪图中。”吴殳也说：“掳：用提于下部，枪自圈外来者也”；“古法掳含于提中，不自立名。故但曰封、闭、提、拿。来抱枪前后皆有上中下，共六枪，而革法只有四，古人之意深矣”。但提枪和掳枪在用法和做法上仍有其区别。

据《梦绿堂枪法》所记，“提：我枪立势稍高，下部虚，彼于圈里扎我膝脚，至进满时，我后手提高过头，枪尖垂

下，就势起枪，于彼前手尺五寸许提开彼枪于圈外，即斜身进步，扎彼膝脚”。似乎有意先将枪高抬，以引诱对方扎下枪，然后用提枪防。《手臂录》中则说“提：即前手低后手高者也。用于圈扎下部”。“革法枪根忌高而提之，枪根直高过头”，和《梦绿堂枪法》所记基本相同。《耕余剩技》的图谱中则说：“提枪势，我立四平，你圈里扎我脚，我将枪头低下，阳手提开你枪”。由此可知，提枪为防圈里下扎枪的枪法，防开对方的枪后还可“斜身进步，扎彼膝脚”，在防后“可还扎下部”以反攻。在枪法中还有“迎封接进”之法，它“亦提枪所用法也。迎封者，与从枪同，你枪来，我即发枪扎你”。可见提枪是防中带攻之法，在提开对方圈里下扎枪的同时，顺势向前下扎枪。本书所述六合大枪中有“闯扎”，即防开对方圈里下枪后，随即向前下方还扎对方下肢，与以上引文中的提枪相似。

掳枪则用于防对方从圈外扎来的下枪，用法同于提。但古籍上往往说掳枪须加腰力一摆。《耕余剩技》上说：你圈外扎我脚，我将枪头低下，挺住用腰力一摆，撸开你枪”；《手臂录》上也说：“掳：用提于下部，枪自圈外来者也。比提多腰腿向前一摆”；《手臂录·附卷》上说：“掳：革圈外截脚，比提加腰臂一摆”；《梦绿堂枪法》上说：“腰力向前一摆，掳开彼枪于圈外”。为什么诸家都说做掳枪时要用腰、臂、腿一摆呢？这是因为人体上肢屈肌比伸肌发达，凡防圈里枪，主要用上肢的屈肌，发力较为容易。而防圈外枪则主要是伸肌用力，发力则较为困难。特别是在防下枪时，枪把抬起，枪杆离开了腰部。本来练枪强调枪不离腰，但防下枪时枪把非高抬不可，所以《峨嵋枪法》上说“枪根忌高，惟提枪根高”，这样在做掳枪时枪杆脱离了腰部的支

撑，上肢伸肌发力就更困难，在此情况下只好借用腰、臂、腿"一摆"之力，这样才能弥补捞枪时发力的不足。

与提枪有关的有"提拿枪"。它是"提而又拿，再提再拿"的枪法。《耕余剩技》中在"提枪势"中说："你枪起，我圈里一拿，或圈外一拦"，"一拿一提，又拿又提，其声无间断，跟缠你枪，不使走脱"。即对方用下枪扎其下肢，则用提枪革防，对方随即向回抽枪用中平枪继续攻来，对方从圈里扎中平枪，则用拿枪防，对方从圈外扎中平枪，则用拦枪防，对方趁势又变为下枪攻其下肢，防方枪亦随之向下再用提枪，随攻方之变而变。这是一种较为复杂的枪法了。

本书中有"拨枪"，是对方从圈里扎下枪，则用右拨枪，对方随即将枪稍向回收，继而又从圈外出下枪，则用左拨枪，对方又收枪改扎圈里，如此圈里圈外往复变化，守方则连续用左右拨枪。如此连续防圈里和圈外的下枪，可以说是提、捞交替使用。在对滑对扎中这也是一种组合用法。

据古籍所载，防上枪主要是钩、剔二法。钩是"革圈外戳头者"，剔是"革圈里戳头者"。其具体做法在这些书上叙述不十分清楚。吴殳在《峨嵋枪法》中说"钩即拦也，其紧密者，肘贴肋下"。而吴殳进一步解释说："高枪来迫，唯钩能开之。即白牛转角之手法也。然肘贴肋下，犹未紧密，须卷至乳前，腕自阴而更转之，至手背向天"。可见钩是防圈外上枪的，动作类于拦，但手上抬至胸。在《手臂录》中有"抱琵琶势"，吴殳说："古决云：乃白牛转角枪法"；《纪效新书》上亦有琵琶势"，并说其"乃白牛转角枪法，上来钩崩进挫"；《耕余剩技》中亦有"抱琵琶枪势"，动作结构亦相似。

吴殳在论枪法的"圈"时，画有许多图，其中有两个

"纤月形"的图，他分别注道"革圈里扎头，半摩旗"；革圈外扎头，半摩旗"。他在注剔枪时又说"亦带纤月形"。

将以上引文相互印证，可知钩剔之法，持枪如"抱琵琶枪势"，动作为拦拿，使枪尖走纤月形，以防对方的上枪。

在《耕余剩技》中并不记钩剔二法。在是书中说："圈内有拿，圈外有拦，遮下有提，护上有捉"，可知防上枪可用捉枪。再看《耕余剩技·八枪母》，其中有防圈里高枪和圈外高枪的方法，说"你枪起，我拿下……你枪起，我拦下"，而《纪效新书》在论"八枪母"时也说："你上扎，我捉枪……你上扎，我捉枪"。二书中的"你枪起"、"你上扎"，都是指对方用上枪扎头面部。可知捉枪的做法略似拦拿，但动作较大，用以防上枪。

又据《耕余剩技》中"提枪势"的注中说："如你用地蛇枪，我用提枪，偷步斜进，拨打惊起你枪，一拿一提，又拿又提，其声无间断，跟缠你枪，不使走脱也。法曰'拨草寻蛇'是也，又曰'迎封接进'是也。"这就是前面所说的"提拿枪"。此外是"拿"和"提"连续使用。而该书在论及"迎封接进"时又说："迎封接进，亦提枪所用法也……接进者，与拨草寻蛇同，一提一捉，偷步而进，其声连响毋间断。有间，即扎你也"，说的是"提"和"捉"连续使用。可见"捉枪"和"拿枪"区别并不很大。这就进一步说明用捉枪防上枪，动作和拿枪相近而动作幅度较大。在后面六合大枪和六合对扎枪中都有捉枪的做法和用法。

防上枪还可用劈枪，程宗猷说："惟劈则上与左右可兼用也"。在《峨嵋枪法》中则说："劈贵坐膝，枪头起不过五寸，直劈而下，后手一出，以击其手"。在对方出枪时，枪杆顺对方的枪杆劈下，可直接滑击其前手，继而出枪用

扎。劈枪动作简单，发力方便，劈时稍偏左偏右，即可防从圈里或从圈外来枪。虽也可用以防中平枪，但以防上枪最好。劈枪动作不宜太大，吴殳说："冲斗之劈，枪根起高，枪尖至地。石敬岩之劈不然"。劈是一个重要的方法。

防上枪还有挑枪等方法，在套路中将说明。

枪法中的革法还有很多，如有所谓"卷枪"，是"开步蹲坐而拿，直至彼前手削扎也"，这是连拿带削的枪法，拿、削、扎连为一体，动作简捷而好用，正是"前卷后出，无不伤人" 还有"沉枪"，是"你枪扎入，我身蹲坐，以枪圈里横压沉下于你枪之上"，这些方法就不必一一介绍了。

由于古籍文字较简略，图势又仅绘单势，仅从文图中很难辨明每个动作的做法细节，而只可知其大略。更何况各执一说，或名同而法异，或法同而名异，且相矛盾之处亦常见。再加上古法历时已久，与今日习练之法又有变异，所以我们对古法不必过于穿凿，主要了解枪法的沿递情况，并从中理解现在枪法的用法。过于拘泥于古法，往往会使我们无所适从。

第五节 "枪之元神只有一圈"

在枪法中极重视"圈"。吴殳说："余谓枪之元神只有一圈"。所谓"圈"就是枪尖经常在圆圈上做弧线运动。在《耕余剩技》的"六合"中有"先有圈枪为母"之论，程宗猷解释说："我搭圈外，圈枪圈里扎你……"。此处的"圈枪"是由圈外向圈里调枪的一种枪法，虽然也是枪尖在弧线上运动，属于"圈"的范围，但吴殳所说的"枪之元神"的

"圈"的含意并非仅在此，而有其更广泛、更特殊的意义。

"圈"不仅在枪法中有重要地位，而且也是枪法中独具特点的一种运动形式。由于它是枪法中的一个重要基础，枪法的变化主要是通过圈来完成的，它于攻守之中无处不见，所以前人有"能传十枪，不传半圈"的密传之说。

吴殳在《手臂录》中对"圈"有过很精彩的论述，为醒目，特抄录于下。

> 有无妙灵变隐微难见以神其用者，乃在于圆。圆则上下左右无处不防，身前三尺，如有团牌，又何虑人之伤我哉。不惟是也，出而能圆，两亲枪之所以胜也；收而能圆，则败枪之所以救也。

他又说：

> 知此，则知枪之万变不出于圈。圈则枪之自下而上者，还自上而下；自上而下者，还自下而上；自左而右者，还自右而左，自右而左者，还自左而右。如转圆石于万仞之山，以守以攻，惟我所欲。

而在攻防之中，则相机用"圈"其用法是：

> 总用之则为一圈，剖此圈而分用之，或左或右，或上或下，或斜或正，或单或复，或取多分，或取少分，或取半分，以为行著诸巧法，而后枪道大备。是以练枪者，惟下久苦之工于一圈，熟而更熟，精而益精。

吴殳对圈在枪法中的重要作用和用法做了清楚的阐述，这是他研究枪法的一个重要贡献。

为什么练枪要"工于一圈"呢？其妙用何在？

首先枪法在防守上重视圈。可以说枪法的绝大部分革法，枪尖都是在圆周上，或在圆周的一部分上做弧线运动

的。因为枪尖在圆周上运动，可以在最短的运动路线上获得最大的防守面积，这是非常经济的。而在防守时，两手握枪杆，在手的仰覆之间，枪杆近把的一端运动幅度较小，而由于枪杆的弹性，使枪尖的弧线运动的幅度较大，这样就可以把枪尖和枪杆的运动轨迹，近似地看成是一个圆锥。这是一个防守圆锥。枪杆在这个运动过程中，随时都可被视为是防守圆锥上的母线，此“母线”在不停地运动。而枪尖所划的圆则可视为此防守圆锥的底面。当攻方扎枪进攻时，因为枪尖所划圆的面积较大，其防守面积也较大，守方枪杆在其扫过的范围里，和攻方枪杆相碰的可能性也较大。程宗猷说：“彼来我去，尽成一‘×’字”。所谓“×”字即两枪相交。守方的枪杆在其防守圆锥上的任何一处和攻方枪杆相交，即可使攻方的枪杆沿两枪作用力的合力方向运动而被防出，这样就达到了防守的目的。枪尖按圈运动，就可以获得最大的防守效果。

同时，在防守时守方的枪进行弧线运动而不是折线运动，这样在防守时便于改变枪的运动方向，枪的运动则更加圆活，自上而下，又自下而上，自左而右，又自右而左，变化更为方便。

在革法中用圈是为了便于防守，而程宗猷说：“人身之高，不过五尺，侧身对敌，不满尺余”。所以一般用枪强调“高不过头，低不过膝”，“枪花不过斗”。如果在用枪时大摆大抡，枪圈过大，则枪的动作就相应减慢，容易造成防守上的漏洞。

圈不仅用于革法，也用于扎法。习枪者都知道“枪扎一条线”是枪法的特点，“线”是言其直，而“圈”则是走弧线。在扎枪中用圈，似乎和“枪扎一条线”相矛盾。其实正

是通过这矛盾着的双方的统一，才构成了这枪法中的奥妙。

本节前面所引程宗猷的"圈枪"，是扎枪时枪由圈里调至圈外，或由圈外调至圈里，这是在扎枪中用圈的一个例子。又如《手臂录》中所说的"穿指：于圈外进而于圈里著"；"穿袖：于圈里进而于圈外著"。这一类在攻中用圈的例子是很多的。

枪法中攻防互换，"线"和"圈"交互使用，在这一点上，吴殳也有一段精彩的论述：

> 盖世人之枪，戳则用直力，革则用横力，横直之力，分而不合，故枪法破碎粘滞，不能圆通。敬岩真如不然，戳中有革，革中有戳，力之直也能兼横，力之横也能兼直，其用枪尖，如有钩者然，能于彼掌中钩而去之，艺技至此，惊犹鬼神矣。

戳是攻，是扎；枪正直向前，即所谓直力；革是防，枪多走曲线，即所谓横力。在调枪时，枪也走曲线，也是用横力。如果扎枪只用直力，革防只用横力，则是"横直之力，分而不合"，这样就动作僵硬，方法也不圆活。如果两力相合，防后则可立即转为进攻，进攻时又可依对方防守的情况改变枪的运动路线，将直力变为横力，躲过对方的防守继续进攻，横力又变为直力。进攻时能这样直力和横力灵活运动，就能很好地控制枪，从对方的防守空隙中攻中对方。在进攻时既用圈来躲过对方的防守，同时也用圈随时来防对方的进攻。

枪法之所以强调圈，是和枪的构造及方法相适应的。枪有尖，以扎为主要进攻方法（扎则枪尖直线向前），所以便于用圈来防直线扎来的枪。如果对方用刀劈砍，用枪来防刀的劈砍，圈的作用就不大了，用枪防枪，则用圈最方便。在

进攻时因以扎为主，扎枪直线向前用力，在此直力中兼用横力，它并非简单地由线变为圈，而是通过一段螺旋线将“线”和“圈”连接起来的。枪尖在这样一段螺旋线上运动，这是一段特殊的曲线，使枪尖既向前而在“线”上运动，又走曲线而使枪尖在“圈”上运动，这样既便于枪由直线运动转为弧线运动；又便于枪由弧线运动转为直线运动。且螺旋线运动还能使枪尖一面向前运动，同时又离开了原来运动的直线，以绕过对方的防守。这就是“直力也兼横，横力也兼直”，横直兼用，“线”和“圈”就这样统一起来了。这种特殊的运动形式，非在以扎为主要进攻方法的枪术中不能得到充分的体现。如果在用刀劈砍的过程中，挥刀用力向前下方劈，虽也可用某些曲线来改变其运动方向，但显然不能比扎枪用圈方便。枪可横直相间，可由“圈”变“线”，又由“线”变“圈”，以至变化无穷。

在枪术的演练过程中，枪尖并非总是在一个完整的圈上运动，而常是在圆周的一部分上运动，甚至常在曲率半径不断变化的、不很规则的曲线上运动。只是为了便于说明问题，我们才近似地说是“圈”或者“圆”，而在用的过程中，则是“总用之则为一圈，剖此圈分而用之”。

在二人交锋时，攻方总是设法避开守方的防守，以破其守，守方则总是视攻方枪的横直变化而用圈，以破其攻。彼来我往，斗智斗力。于此，所以吴殳说“枪之元神只有一圈”。不理解圈，就不能理解枪法的奥妙。在后面所记的枪术套路中，许多地方都表明了“圈”的重要性。

第六节 “彼来我去，尽成一‘×’字”

扎枪可分为圈里圈外，上中下六路，而防守也在此六路。扎，就要使枪尖能直戳至守方的躯干和四肢，在此过程中，如果守方能使自己的枪杆和攻方的枪杆相触及，将彼枪杆“滑”出去，就达到了防守的目的。如果守方在防守时没能使自己的枪杆和攻方的枪杆相触及，则其防守失败，攻方就达到了进攻的目的，所以二人持枪相对，进攻者就力图躲过对方的防守，而防守者则力图防住对方的进攻，双方互用方法，其关键就在于两枪是否相碰。程宗猷在《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》中，用一个“×”字作喻，说明了这个攻防互用的道理。程氏所论的虽是棍法，实通枪理。程氏说：

> 或问曰：“吾闻法云：‘去如箭，来如线’，言其疾也。用中虽有拿、拦、劈、捉、勾、提等法，而格架之，然棍体微小，如恐两平相敌，亦有格不中，而着空者乎？”余曰：“今以一‘×’字喻之，则可明矣。如彼扎我面，是此斜‘＼’字，吾以后手稍低，使棍头略高，是此斜‘/’字。二‘一’字交加，成一‘×’字。如彼扎我中平，是此正‘—’字，吾亦以后手稍低，是此斜‘/’字，二‘—’字交加，亦成一‘×’字……不拘拿、拦、劈、捉、勾、提等法，势势之中，着着之内，彼来我去，尽成一‘×’字，岂有着空，而不中者乎？”

程宗猷的这个“×”字之喻非常恰当。成“×”即两相相碰，相碰则产生合力，即可改变攻方枪运动的路线，即达

到了防守的目的。攻方则尽量不使两枪成“×”。双方审时度势，相机调绕，就在于两枪是否成“×”。

中平枪之所以不易防，从成“×”这一点上看，就在于中平枪是一个正“一”字，两枪杆间所形成的交角很小，守方要使两枪形成“×”字就较困难。而上枪和下枪均是斜‘/’字，两枪杆间所形成的交角较大，守方要使两枪形成“×”字就较为容易了。

在后面“六合对扎枪”中，通过甲乙双方不同的动作，或使两枪成叉，或使两枪不成叉，都合于此理。程宗猷的“一‘×’字喻”，道理虽然简单，但在习枪时能用之于攻防之中也非易事。明此理则明戳法，明革法，明拍位，明闪赚颠提；不明此理，戳法之所变，革法之所用，拍位之所取，都不能很好地理解。

第七节　闪赚和颠提

旧时在枪法中常提到“闪赚颠提”之法。程宗猷在《耕余剩技》中每每提到“闪赚是花枪”，还特别强调“诱敌即以闪赚为最胜”。而吴殳在《手臂录》中也单作了《闪赚颠提说》一篇。

闪赚颠提是枪法中在进攻时的变化。吴殳说：“枪之实际，守则见肉分枪，攻则贴杆深入。见肉贴杆，四字心传也，失此即是伪学。然此正法也，正而无变，其用不神。故闪赚颠提贵焉。”在此，“见肉分枪”是守的基本要领，“贴杆深入”则是攻的基本要领。而以此为“正法”，而以“闪赚颠提”为“变”，无此变，则“其用不神”，所以“闪赚

颠提”才“贵焉”。

程宗猷对闪赚的做法有一个详细的说明。他说：“所谓闪赚者，如敌人一枪扎来，我用拿开进步，竟持中平而入，敌见我枪至彼，彼必一拿，我即审敌拿力将半，便将枪一闪，串彼圈外，扎敌一枪，彼必不能救。里外皆同，故曰最胜。”程宗猷在记述六合时，所涉及闪赚或与此同，或略有差异。如说：“我枪拿下还枪，你拿枪，我闪赚圈外扎你，你拦枪还枪。”在对方拿时闪赚至其圈外再继续进攻，与前面所引之文的意思相同。而在另外的地方则说：“我拿你圈里枪，闪赚圈外扎你，你拦下，闪赚圈里扎我，我拿枪还枪，”闪赚则是在拿枪或拦枪后由圈里闪赚至圈外，或由圈外闪赚至圈里，是由防转为攻的过程中所用的闪赚之法。但总起来看闪赚就是在扎枪时将枪由圈里调至圈外继续扎枪；或在扎枪时将枪由圈外调至圈里继续扎枪。是进攻时调枪的方法。程宗猷还进一步解释说：“闪赚者，手固步小，推棍入彼怀中，左拿闪右，右拿闪左，莫可测度，不至犯硬，此是赚法。”由以上的论述中我们可以基本上了解闪赚的做法和用法，和本书后面所介绍的调枪基本相同。

吴殳强调“攻则贴杆深入”，而他又说“变而贴杆者，闪赚，圈手，腾蛇等是也”，表明圈手和腾蛇枪是闪赚之法。所谓“贴杆深入”就是用扎枪进攻时，攻方的枪杆要靠近守方的枪杆，这样双方枪杆靠得近，在双方都为中平枪时，两杆间形成的夹角小，守方用防法时不易使两枪成“×”。同时两枪间距离短，守方用革法时也不便于发力，这样就增加了防守的难度，攻方在做闪赚时既要将枪由对方的圈里调至圈外，或从对方的圈外调至圈里，同时动作幅度又不能很大，使其枪杆靠近守方的枪杆运动，仍要“贴杆深入”，这一

点在实际运用时应该注意。所谓“圈手”，吴殳曾解释说“双头枪，敬岩名圈手，真如名虚扎”。先扎是虚，调枪后再扎是实。程真如说“虚扎者，串之无影者也”，双头枪则是说其枪变化如有两头。“串之无影”，攻中之变，动作紧小而快，对方猝不及防。而腾蛇枪，吴殳解释说：“真如曰：‘擞环之扎也，坐膝进步，枪头稍高，左右连扎，妙在手法以制其动”，这是不停地由左至右，再由右至左的连续扎枪，枪头虽稍高，但仍是“贴杆深入”。

吴殳还说：“变而不贴杆者，颠提、滴水、认针等是也”，表明滴水势、美人认针势是颠提之法。说明颠提是在扎枪进攻时动作幅度较大的变化。

程宗猷称颠提为穿提，他说：“若穿提，即非如闪赚者之小可也。局势阔大，运用员（圆）活。如彼立势便于左拦，我则从左上，以凑其拦，及彼拦下，我已先机而穿乎右矣。如彼立势便于右拿，我即从右上，以凑其拿，及彼拿下，我已先机而穿乎左矣。循环无端，进退无迹。如电飞雷奔，目不暇视，手不暇指。”可见穿提之法是依对方之势，诱其拦拿，顺势调枪而进的方法。吴殳在引用程宗猷的话时说：“冲斗云：‘闪赚细密，左右变化，不至犯硬。颠提局势阔大，诸势相破，无不赖焉’。其于枪法，已知犯硬之贱辱矣”。说明程宗猷所说的“穿提”即吴殳之所说的“颠提”，且吴氏对程氏的论述，基本上执肯定的态度。

吴殳说：“变而不贴杆者，颠提、滴水、认针等是也。”他在注滴水势时又说：“古诀云：‘是颠提之法’。”这些方法因其出枪“不贴杆”，而动作幅度较大。闪赚和颠提的区别和关系就在于“盖圈手、腾蛇，紧小锐进，见肉之革，但能开之，不能胜之，而开之又甚危。故以滴水、认针、拖

刀、骑龙。步法阔大者脱其枪尖，而仍以圈手腾蛇贴杆之闪赚，从旁直进，然后得胜。正变互用，大小相资，缺一不可。夫以大破小，须于彼此皆小时，忽然用大，乃胜”。这样我们就可以知道使用闪赚和颠提的不同时机。结合程宗猷对闪赚和穿提做法的描述，我们就对其有一个基本了解了。

闪赚和颠提是进攻中的变化，在二人进行对滑对扎的实际对抗时可灵活运用，而对扎枪中有许多地方体现了其特点。闪赚颠提的目的在于躲过守方的防守，使两枪不能成“×”。要在练习中能自如地控制枪以便变化，除了解其用法和运用的时机外，还须注意在用这些方法时不能一下子就使右手向前推送枪把而靠近左手，如果这样的话，就是将枪“出满”，或称出枪“太深”。两手靠拢，两手间控制的枪杆太短。若以左手为支点，左手至枪尖为重臂，左手至右手为力臂，则重臂太长，重力矩太大，而力臂太短，力矩太小，不便于控制枪的变化。这是一个简单的杠杆原理。所以在后面记述套路和对滑对扎练习时，常提到“不要将枪出满”，“出枪未满，右手还未靠近左手”之类的话，正是说明其用法中的一个关键。在单练套路中也常有许多调枪的动作，其法同于对滑对扎。所以要明其法，知其用，否则盲目将枪摇动而不知其意，就失掉其要领，也大失枪法本意了。

程宗猷说：“斯法也（即穿提闪赚），其机玄，其旨奥，非心精思巧者，不能造；非功力深到者，不可言”；“无论图中诸势，皆以此为胜算，即破诸家利器，亦恃此而奏功”。古代枪家都把它放到了很高的位置。它是枪法的一个重要组成部分。

第八节　枪法的"二制"

二人持枪相对，相互攻守，总是以手持枪，通过手的动作来控制枪的运动。所以说"两腕封闭，阴阳互转，百法藏于其中，神妙莫测为枪之元神也"。而在一般情况下，两手总是握住枪杆靠近把的一端，即右手握枪把末端，左手握枪根枪腰之间。这样持枪以变化，通过我的枪来控制对方的枪。在这个问题上吴殳提出了"二制"，即"用我之枪根，以制我之枪头，乃用我之枪头，以制彼之枪根，千变万化，尽于此矣"。这一点在习枪中是很需注意的。

"用我之枪根，以制我之枪头"，就是用两手握把，阴阳互换，以控制枪杆前段的运动。而"用我之枪头，以制彼之枪根"，就是用己方的枪杆前段，去触及对方枪杆靠近枪根的一段，以控制对方枪的变化。

在论述枪法的书中常提到"枪项于彼前手外六寸封下也"；"枪在距彼前手外尺半，开其枪于右"；"拍位早不得，迟不得，能见肉分枪，自知拍位矣"；"打在他手前一尺，余谓此拍位注解也"。这类记述都涉及到了"用我之枪头，以制彼之枪根"的方法和要领。

所谓"见肉分枪"，是指当对方扎枪攻来，用革法防守时，既不能太早，也不能太迟，要在对方枪尖刚接近自己手时就用革法。如果过早防守，对方出枪未满，右手还没有接近左手，这时攻方两手间还有一段距离，还能控制枪杆使之变化，这时如果用革法，对方还可以调枪以躲过防守，即使能使两枪成"×"，防住对方的枪，也会因攻方还能控制住枪

而不致被滑出败落。此时的防守并没有能很好地“制彼枪根”。如果防守太晚，攻方已击中目标，再用防法已晚。所以要“守则见肉分枪”，在攻方枪已出满，但尚未击中目标，一时又不便于改变枪的运动时，即所谓“旧力略过，新力未生”时进行防守。枪出满，枪根很大一部已到左手的“前方，此时用革法，在其“前手外六寸”、“手前一尺”、前手外尺半”这样的地方，使己之“枪项”滑击对方枪根，正是“用我之枪头，以制彼之枪根”之法。在本书后面讲到对滑对扎的练习时，往往提到以己方杆子的前段（或中段）触及对方杆子的中段（或后段），然后用“滑”的方法，顺对方杆子而动，将其“滑”出，使之败落于一侧，正是这样的用法。

也正因如此，攻方出枪时，不能轻易将枪出满。吴殳说：“未进关手宜轻虚，已进关手宜重实。关即《纪效》所谓拍位也。”此处所谓的“关”，是指守方的前手。攻方的枪尖还没有接近守方的前手时，这时攻方两手还控制着一段枪杆，还可以变化，所以动作要轻虚，以察守方的动作，相机变化；一旦进入了“关”，则要迅速地进攻，因为此时再变化其它方法已困难了。这个“未进关”和“进关”的轻虚和重实，是攻方应掌握的节奏。而对于守方来说，攻方“未进关”，动作还能变化，所以动作也要轻虚一些，以观攻方的变化而随机应变。一旦攻方的枪已“进关”，枪不便于继续变化，守方的动作也要重实一些，控制彼枪根，很好地将攻方的枪防出，所以“未进关”和“进关”的轻虚和重实，也是守方应掌握的节奏。“未进关”和“进关”的时机，就在于守方能否控制住攻方的枪根。

“制彼枪根”，吴殳说这如同砍树砍其根柢，一下子就

使树直直地倒下来。如果不制其枪根，而仅以枪拨其枪头（或枪杆前段），则是“芟其枝叶，劳而罔功”。这个比喻很好地说明了“制彼枪根”的重要作用。

第三章　几个主要枪法的对滑对扎练习

如前章所述，枪术的主要方法很多，而这些方法又主要是在攻防双方都使用枪时使用的。要了解、掌握这些枪法的含意，及其在实战中的应用，仅靠单人练习显然是不够的。因为单人练习虽然可以掌握动作的基本做法，却不能更确切地了解攻方枪的来处、高低，以及该用什么方法防，在什么时候防，用自已枪的什么部位接触对方枪的什么部位等等。如果仅拘限于单人练习，对这些问题就不会有较深的体会，所以，要想较好地掌握各种基本枪法，就必须经过二人对滑对扎的练习过程。正如戚继光所说："须两枪对较，一照批迎，切磋搠挤著，拿大小圈穿，按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失，字字得过，乃成武艺。"对滑对扎正是这种"两枪对较"、"万遍不失"的"切磋"技艺的练习。

为什么称之为"对滑对扎"呢？二人执枪"对扎"，是显而易见的。"对滑"，则是两枪相对，攻防之间，枪杆相交，防对方扎来之枪，是通过运用不同的防法，利用枪杆的弹性，将对方的枪杆"滑"出去，强调一个"滑"字。最忌两枪相互生硬地敲击。敲击则被练家讥为"顽童举杆打枣"。所以练对扎枪必须重"滑"。对于对滑对扎要先知其名，才能知其要领，掌握其特点。

练习时，或可用某一方法，二人连续相互攻防，以掌握攻防的转换；也可以由一人连续出枪，另一人连续防守，使练习防守者掌握某一防法。因对滑对扎练习的目的在于体会和掌握动作，意在“切磋”，并非二人真正交锋，所以双方要注意配合，特别是初练时更是如此。攻方出枪，总是将杆子送到守方便于防守和发力之处，称之为“递杆子”。程宗猷在《耕余剩技》中已称“递枪人”。强调一个“递”字，大有深意。如果出枪过于刁钻，守者搭不上杆子，则必事倍功半。

练习二人对滑对扎，虽是习枪法，但在日常练习中一般都用无枪头的杆子。因为如有枪头，在两枪相互滑动时会因枪头削刮而损坏杆子，同时又容易造成枪头伤人，所以去掉枪头。故一般多称之为“滑杆子”。杆上虽无枪头，而动作一如枪法。也称之为用枪。

练习所用杆子以粗长一些为宜。否则不易发力，也失大枪的特点。双方用的杆子长度要相等。以一方弓步向前伸直右臂，执杆子向前下方伸出，杆子前端可及对方左脚尖处为度（如图3－1）。双方保持这样的距离，练习时用方法较

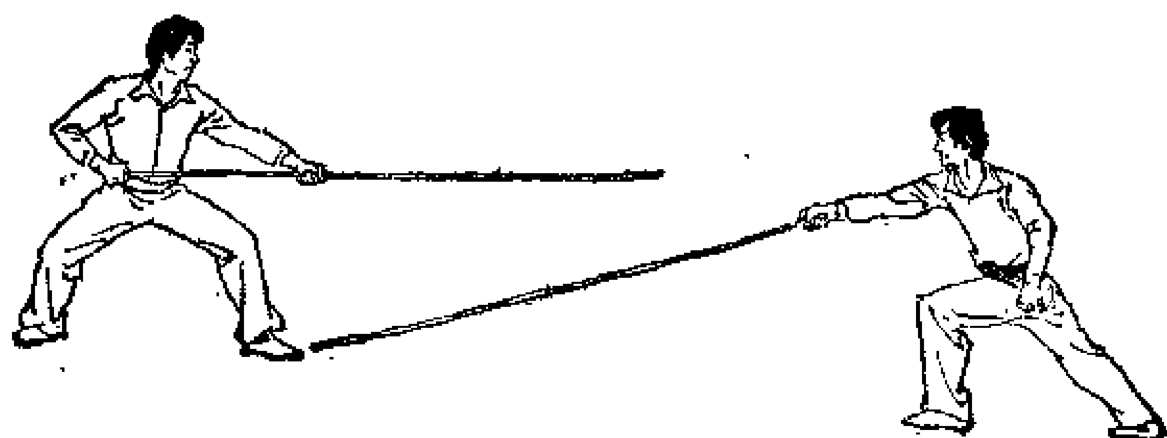


图3－1

为方便，也易于发挥杆子的弹性。若双方距离太远，递杆者出枪不及守方左手（前手），则进攻无效，而守方亦不便于发力；若双方距离太近，递杆者一出枪即直逼守方身体，守方也不便于用方法。所以在练习前须先"送一下杆子"，找准双方的距离，然后再开始练习。即使在二人攻防实际较艺时，也多保持此距离。

一般的对滑对扎是枪法的基本训练，初练时双方主要是原地站立。移动步法的练习则要困难一些。下面就几个主要方法的对滑对扎做一个说明。

一、拦枪(一)

二人以中四平枪势相对（图3－2①)。甲方（图中系黑腰带者）由乙方（图中系白腰带者）的圈外出枪，向乙方的左手背及虎口扎出，枪杆前段稍高，以便乙方用法（图3－2②）。乙方待甲方将枪出满，右手靠近左手时用拦枪，将

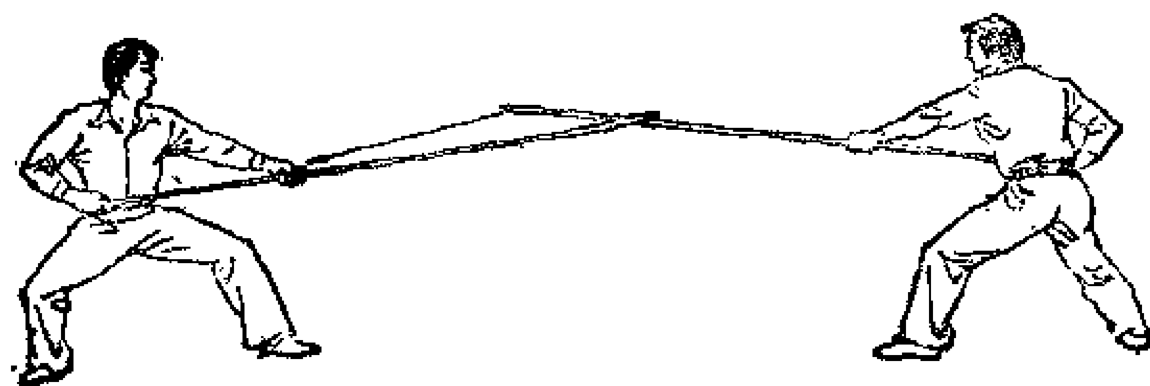


图3—2①

其枪杆向左旋转半周，并用腰力使枪杆前段颤动，使枪杆前端向上，向左、向下，划一开口向下的半圆，而使甲方枪杆

在乙方枪杆转动力的作用下，向乙方的左下方（乙方的圈外，即甲方的圈里）滑出跌落，至甲方枪杆前端着地（图3－2③）。此时甲方的枪杆败落于甲方的圈里，圈外空虚。乙方顺势从甲方圈外出枪，向甲方左手的手背、虎口及食指中指扎出；甲方亦同时将右手向回抽拉，仍还原成中四平枪势（图3－2④）。甲方待乙方将枪出满，右手靠近左手时用拦枪，将其枪杆向左旋转半周，并用腰力使枪杆前段颤动，使枪杆前端向上、向左、向下，划一开口向下的半圆，而使乙

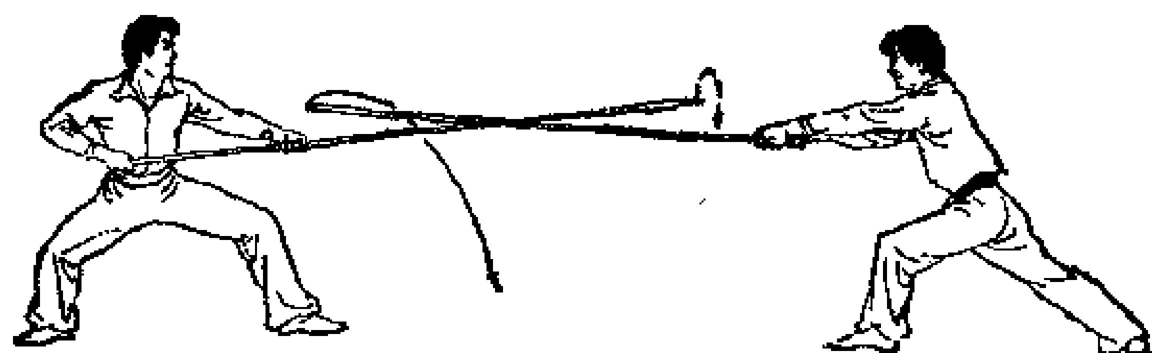


图3—2②

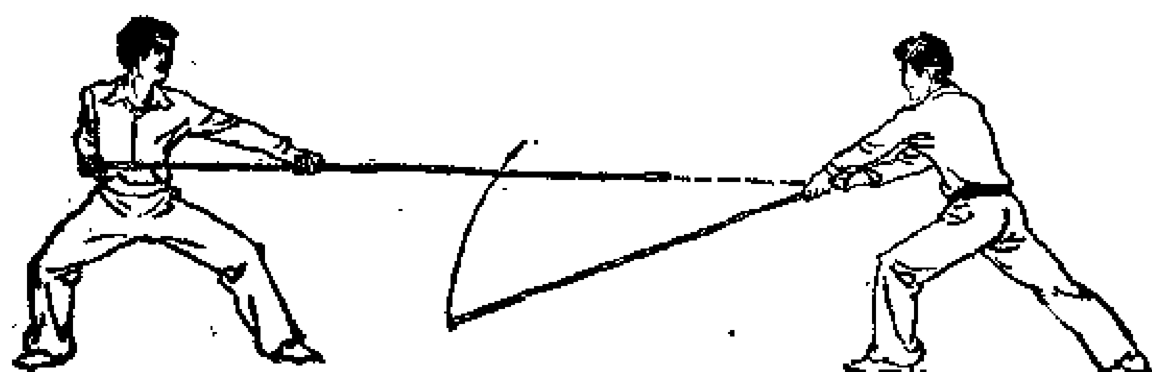


图3—2③

方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向甲方的左下方（甲方的圈外，即乙方的圈里）滑出跌落，至乙方枪杆前端着地（图

3－2⑤）。然后甲方继续出枪从乙方圈外递杆。如此往复练习。

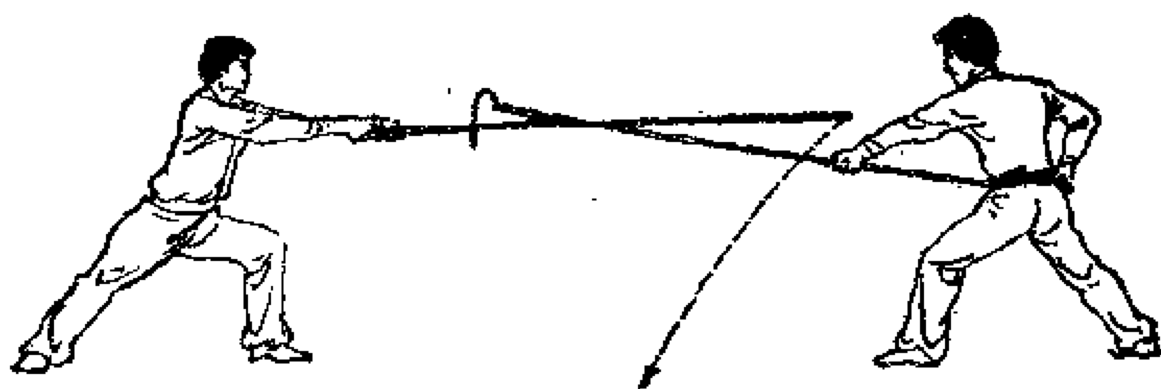


图3－2④

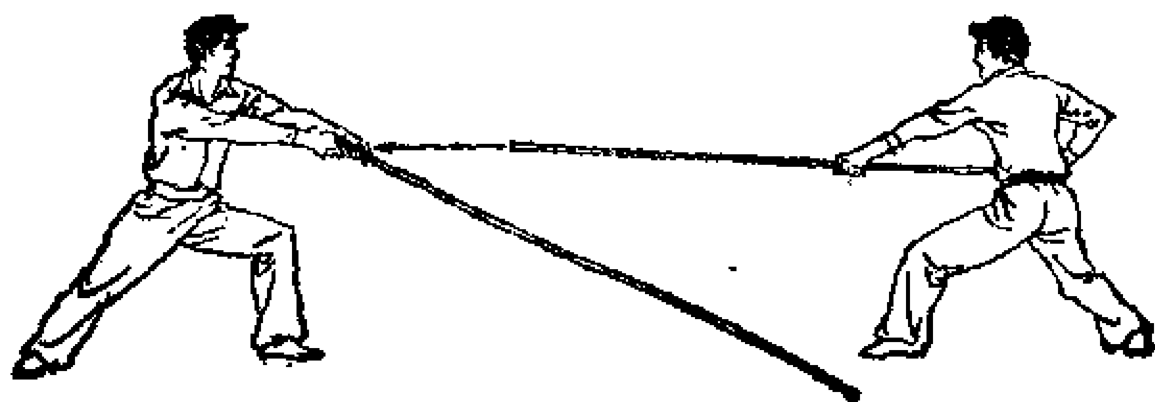


图3－2⑤

以上就是拦枪对滑对扎的练习方法。如果乙方将甲方枪杆滑出后不出枪递杆，仍持中四平枪势，甲方将枪抽回后继续由乙方圈外出枪递杆，则是由甲方连续递杆，乙方单人连续练习拦枪。

练习拦枪时，递杆子的前端宜稍高一点，以便守方在用拦枪时，其枪较容易和攻方的杆子相交叉。守方除注意拦枪动作要正确外，还要注意在两杆相接触时，首先用枪杆的中段接触攻方枪杆的前段，在拦的过程中两杆相滑，至守方用

杆子的前段接触攻方杆子的中段，最后用杆子的弹性，以杆梢将攻方的枪杆滑出。这样两杆接触的部位较长，守方既便于用杆子控制对方的杆子，又便于利用枪杆的弹性。所以要注意"滑"，而不要在做拦枪时猛然磕碰对方的枪杆。若做到了"滑"，两杆相触时就会发出一种"刷刷"声，而不是相互敲碰的撞击声。

二、拦枪(二)

这也是用拦枪防对方从圈外扎来的中平枪的方法，但在拦时要用一种"裹杆"的力法，使攻方之枪跌落于攻方的圈外。这是拦枪的又一种用法。

二人以中四平枪势相对（图 3 － 3 ①）。甲方从乙方的圈外出枪，向乙方左手的手背及虎口处扎出，枪杆前端稍高（图 3 － 3 ②）。乙方待甲方将枪出满，右手靠近左手时用拦枪，将其枪杆向左旋转半周，并用腰力使枪杆前段颤动，

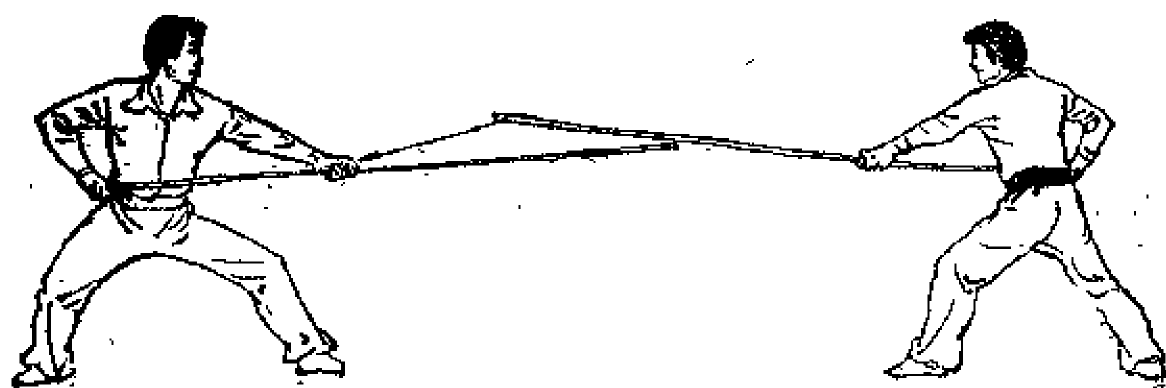


图 3 — 3 ①

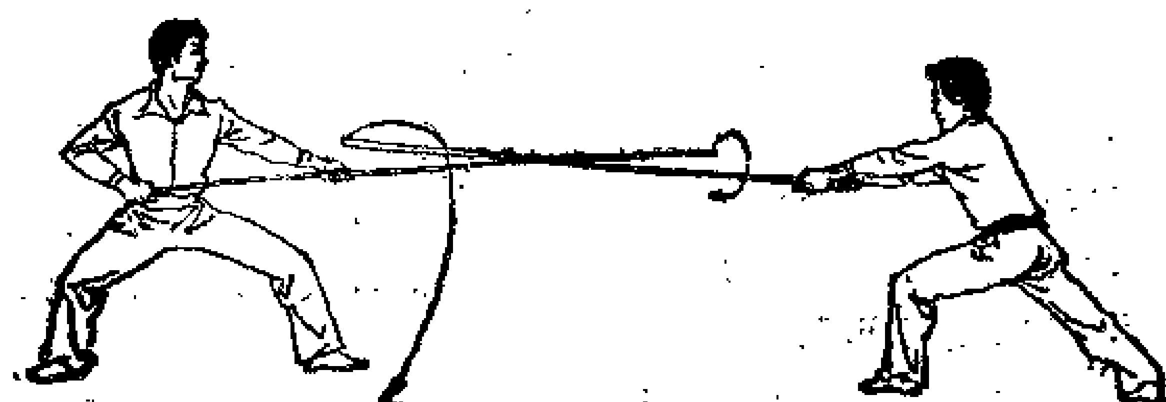


图3—3②

使枪杆前端向上、向左、向下再向右，划一开口向右的大半圆，至使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向乙方的右下方（乙方的圈里，即甲方的圈外）滑出跌落（图3—3③），此时甲方枪杆败落于甲方的圈外，圈里空虚。乙方顺势从甲方圈里出枪，向甲方左手拇指和其它四指扎出；甲方亦同时将右手向回抽拉，使其枪杆从乙方枪杆下绕至乙方圈

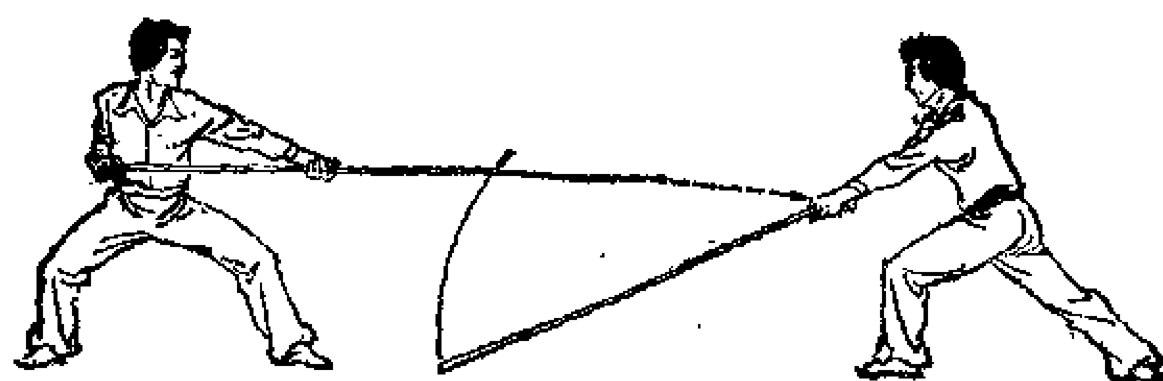


图3—3③

外，成中四平枪势（图3—3④），此时乙方枪在甲方圈

外，并已将枪出满；甲方用拦枪，将其枪杆向左旋转半周，并用腰力使枪前段颤动，使枪杆前端向上、向左、向下再向右，划一开口向右的大半圆，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向甲方的右下方（甲方的圈里，即乙方的圈外）滑出跌落（图3－3⑤）。然后甲方继续出枪向乙方圈里递杆，如此往复练习。

此种拦枪较之前一种用力略大，并要用一种“裹杆”的

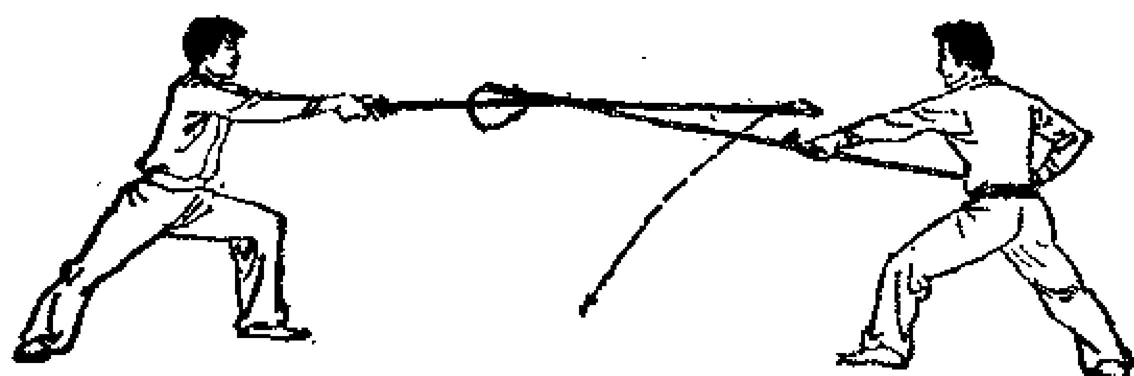


图3—3④

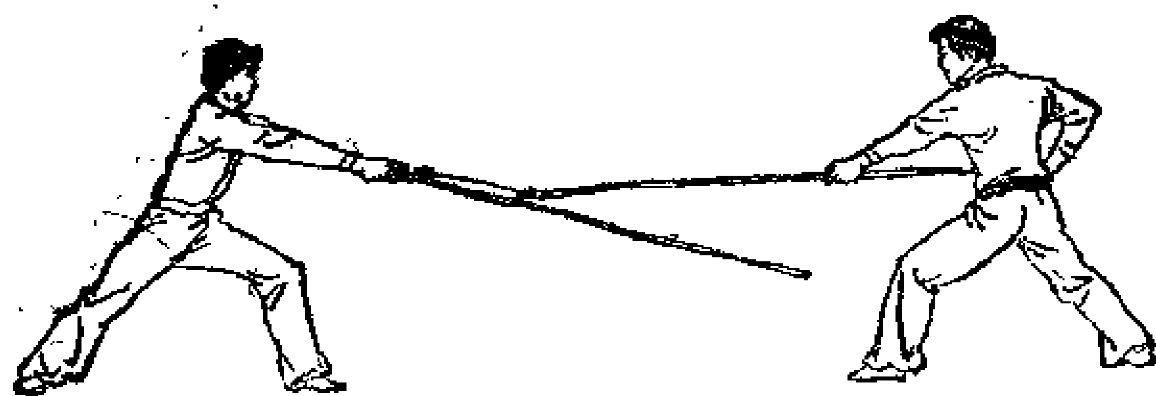


图3—3⑤

力量，使枪杆前端所划的圆的幅度也略大，将对方的枪杆拦至对方的圈外，所以较之前一种拦枪亦更难一些。要注意体会“裹杆”的做法。

另外还有一种“缠拦”，据《耕余剩技》中所说是“你扎圈里，我缠圈外，拦下你枪也”。即用拦枪防对方从圈里扎来的枪。在对滑对扎的练习中也有一种类似的方法，在此情况下唯攻方之枪略低，而防时更须用“裹杆”之力，使攻方之枪向略偏守方的右上方滑出。习者可自行体会。

三、拿枪

二人以中四平枪势相对（图3－4①）。甲方从乙方圈里出枪，向乙方左手拇指及虎口处扎出，枪杆前端稍高（图3－4②）。乙方待甲方将枪出满，右手接近左手时用拿枪，将其枪杆向右方旋转半周，并用腰力使枪杆前段颤动，使枪杆前端向上、向右再向下，划一开口向下的半圆，使甲方枪杆在乙方枪杆的转动力的作用下，向乙方的右下方（乙

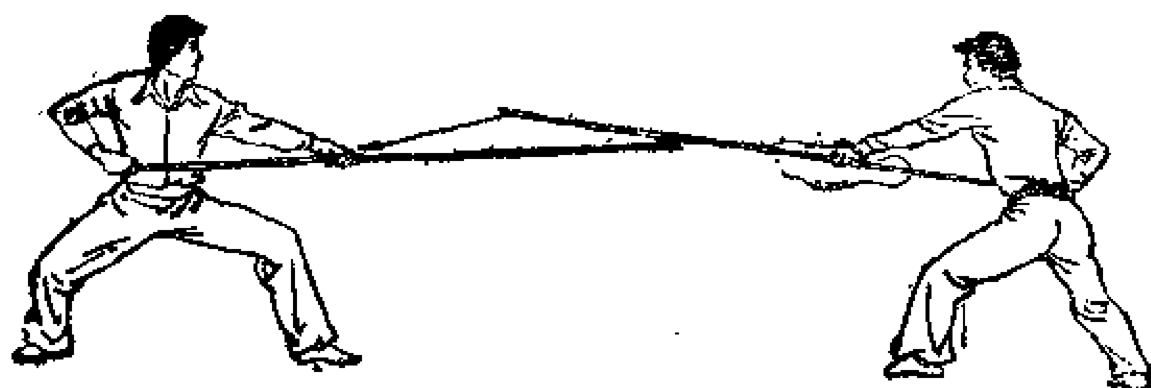


图3—4①

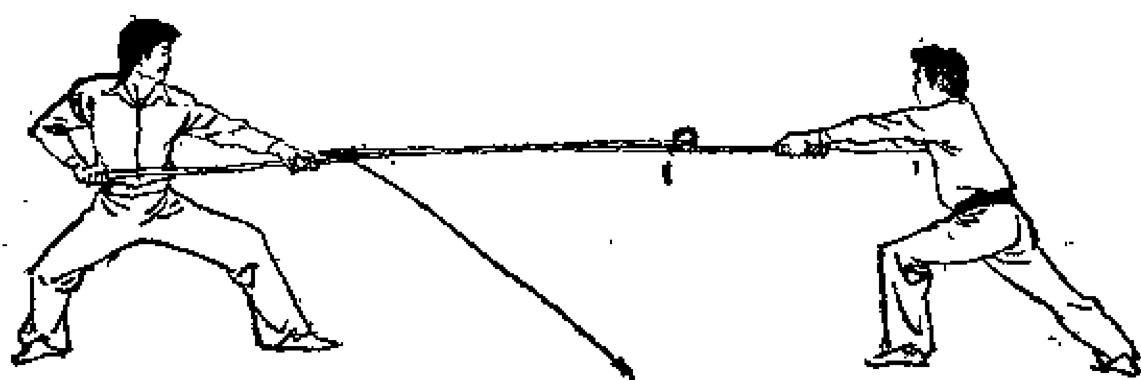


图 3 —4②

方的圈里，即甲方的圈外）滑出跌落，至甲方枪杆前端着地（图 3 － 4 ③）。此时甲方枪杆败落于甲方的圈外，圈里空虚。乙方顺势从甲方圈里出枪，向甲方拇指及虎口处扎出，枪杆前端稍高。甲方亦同时顺势将右手向回抽拉，仍还原成

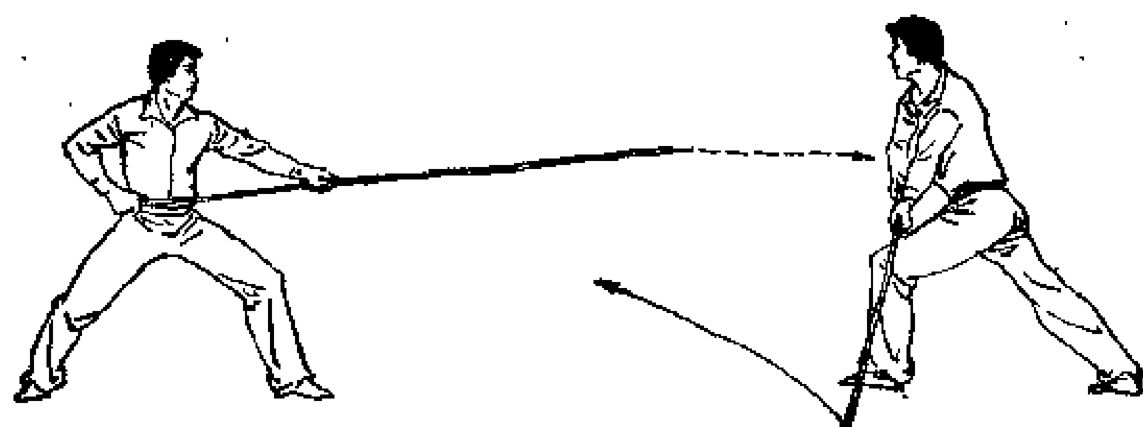


图 3 —4③

中四平枪势（图 3 － 4 ④）。甲方待乙方将枪出满，右手靠近左手时用拿枪，将其枪杆向右旋转半周，并用腰力使枪杆前段颤动，使枪杆前端向上、向右、向下划一开口向下的半

圈，而使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向甲方的右下方（甲方的圈里，即乙方的圈外）滑出跌落，使乙方枪杆前端着地（图 3 － 4 ⑤）。然后甲方继续出枪，向乙方圈里递杆，如此往复练习。

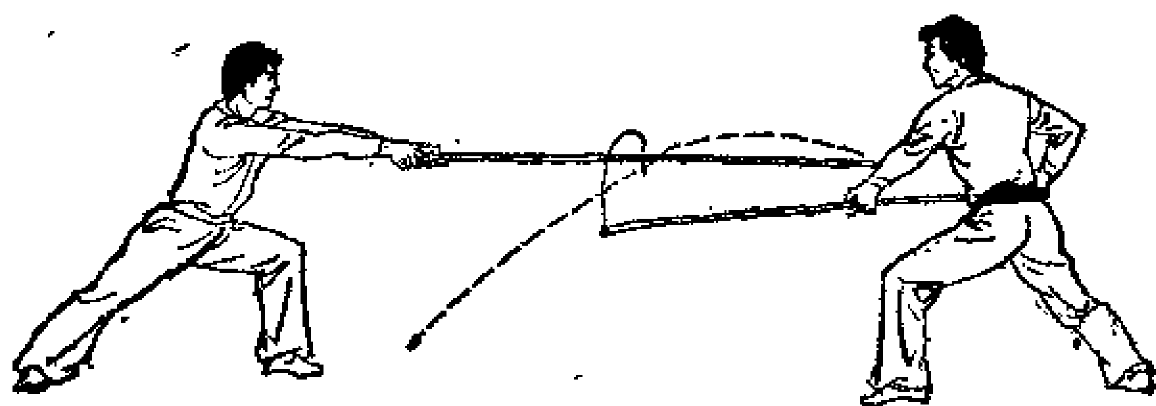


图 3 —4④

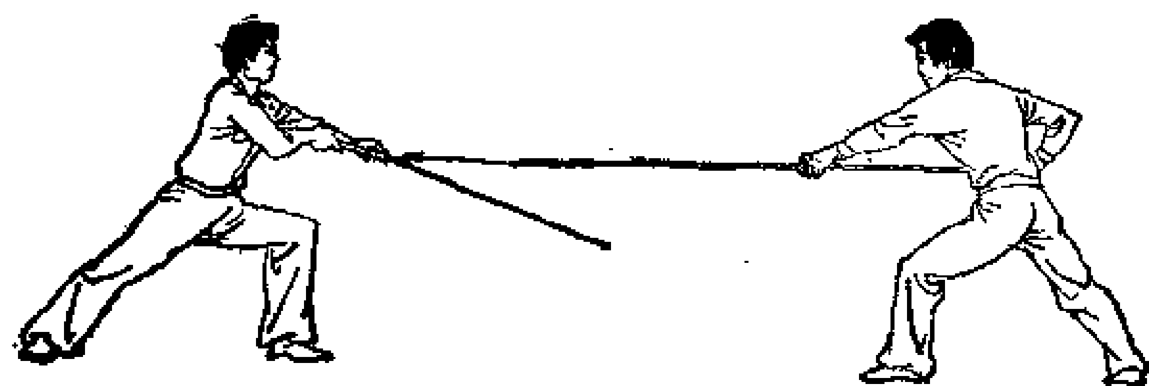


图 3 —4⑤

此上就是拿枪的对滑对扎练习。亦可由一人连续递杆，一人连续练习拿枪，与二人进行拦枪对滑对扎练习相同。守方在拿枪时还须注意用枪杆的中段先接触攻方枪杆的中段，

然后使两杆相滑，直至以杆梢将攻方枪杆滑出。和拦枪相同。

拦、拿二法是对滑对扎的基本方法，要注意多练。在练习中攻方出枪较长，两手基本靠拢，若以左手为支点，右手为力点，杆子前端为重点，则两手控制枪的力臂很短，而重臂很长。所以攻方将枪出满后控制枪较困难。当守方用拦、拿枪时，因发力较大，一般攻方的枪杆被滑出时，杆子前端常要着地，或接近地面。所以守方做拦拿时不要过早，待对方将枪出满，右手靠近左手时再用法则较易见效。否则攻方出枪未满，两手间尚有一段距离，则不易被滑出。

在二人连续对滑对扎时，原守方拦拿后随即出枪而成为攻方，而原攻方在杆子被滑出后一面向回收枪，一面即用了拦拿，并无停顿。这样的练习又颇类于程宗猷在《耕余剩技·长枪法选》中所说的"边拿"和"边拦"。他说"边拿：如我圈里扎你，你拿开我枪于左，即扎我圈里；我就在左边，将枪借势一拿，枪要直拿至地，使你枪跌开右边，我便将枪头颠起，借力扎你圈里。是名边拿"；"边拦：如我圈外扎你，你拦开我枪于右，即扎我圈外；我就在右边，将枪借势一拦，枪亦要直拦至地，使你枪跌开左边，我便将（枪）头颠起，借力扎你圈外，是名边拦。"

四、劈枪

二人以中四平枪势相对（图3－5①）。甲方由乙方的圈里出上枪，向乙方的头面部扎出；乙方同时将左手向上抬，使枪杆前端抬起，右手仍握枪把置于腰间（图3－5

②）。待甲方将枪出满，右手靠近左手时，乙方右手仍紧握枪把置于腰间不动，左手向下并稍偏向圈里方向用力摆动，使其枪杆中段顺着甲方枪杆的前段向下劈，直使乙方枪杆前段顺劈至甲方枪杆中段，使甲方枪杆向下并略偏于甲方圈外方向滑出跌落，至枪杆前端着地；乙方枪杆劈至约成水平左手即停止运动（图3—5③）。此时甲方枪杆败落于下，上部空虚。乙方顺势从甲方圈里出上枪，向甲方头面部扎出；甲

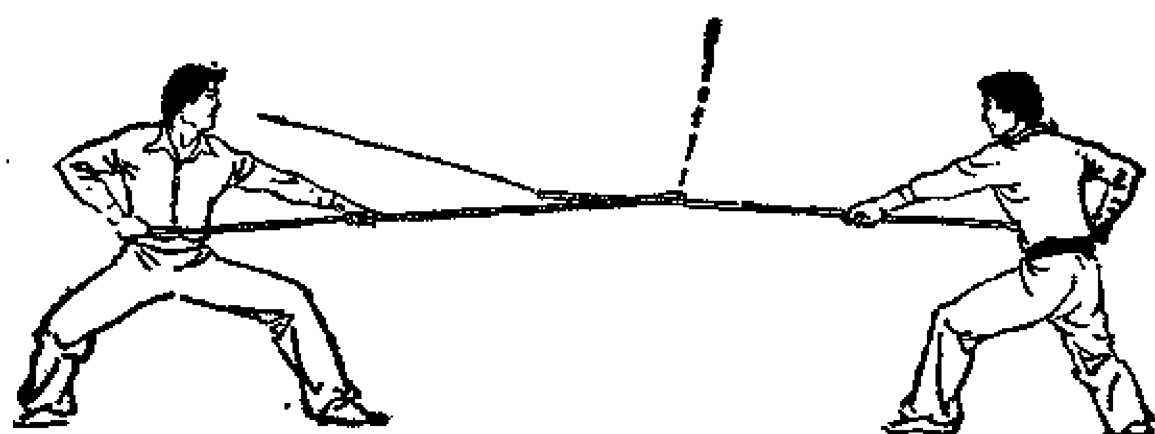


图3—5①

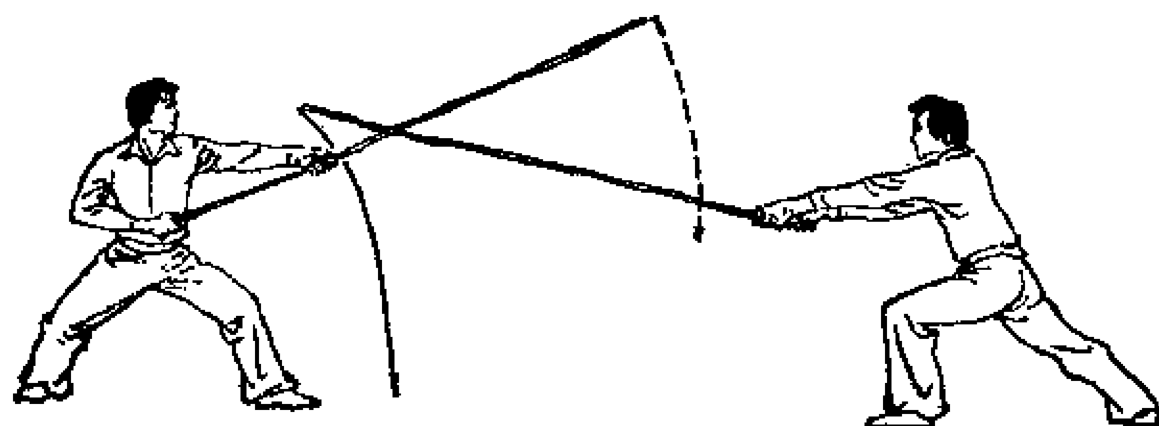


图3—5②

方同时将右手向回抽拉至腰间，左手随之上抬，将枪杆前端抬起（图 3 — 5 ④）。待乙方将枪出满，右手靠近左手时，甲方右手仍紧握枪把置于腰间不动，左手向下并稍偏向圈里方向用力摆动，使其枪杆中段顺着乙方前段向下劈，直使甲方枪杆前段顺劈至乙方枪杆中段，使乙方枪杆向下略偏向乙方圈外方向滑出跌落，至枪杆前端着地；甲方枪杆劈至约成水平即停止运动。然后甲方继续从乙方圈里出上枪（图 3 － 5 ⑤）。如此往复练习。

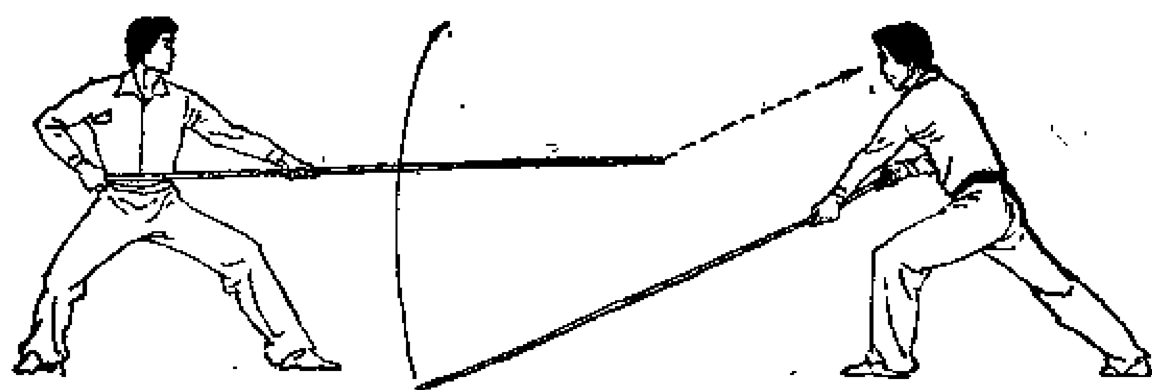


图 3 — 5 ③

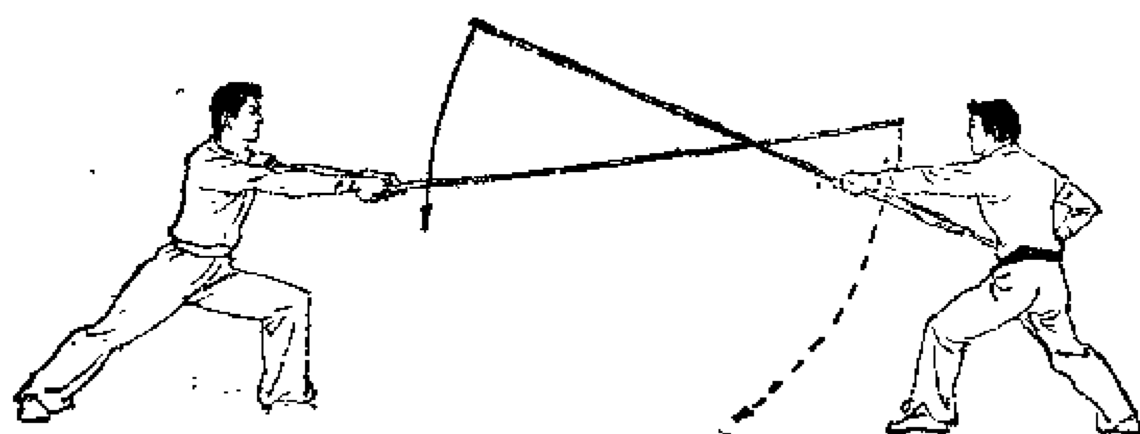


图 3 — 5 ④

攻方如从守方圈外出上枪向守方头面部扎出，守方亦可用劈枪，方法相同。唯向下劈枪时略向守方圈外方向用力，使攻方的枪稍向攻方圈里方向败落（图3－5⑥、⑦、⑧、⑨）。

劈的用法较为简便而实效。在《手臂录·附卷》中说："劈贵坐膝，枪头起不过五寸，直劈而下，后手一出，以击其手。"其中"直劈而下"与前面所述的用法正同。一般虽

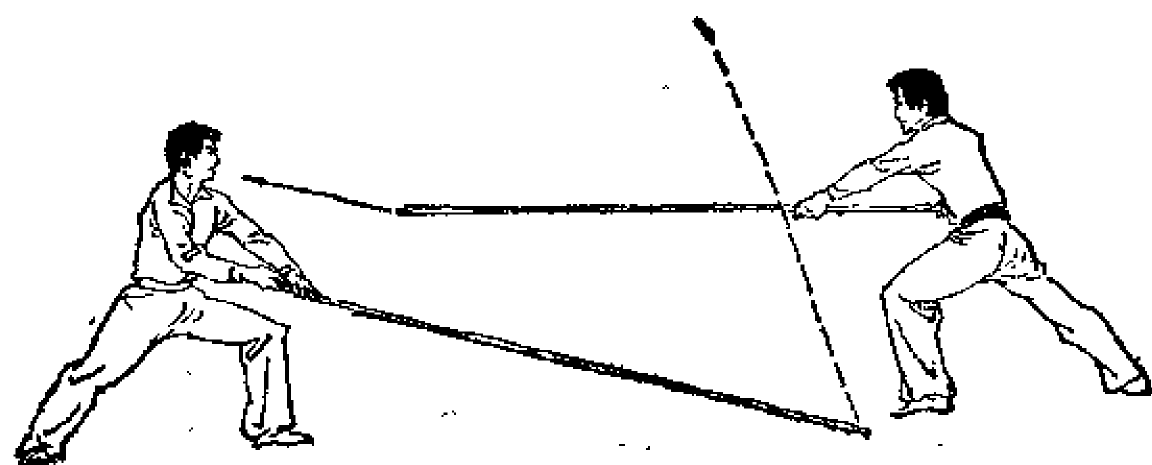


图3—5⑤

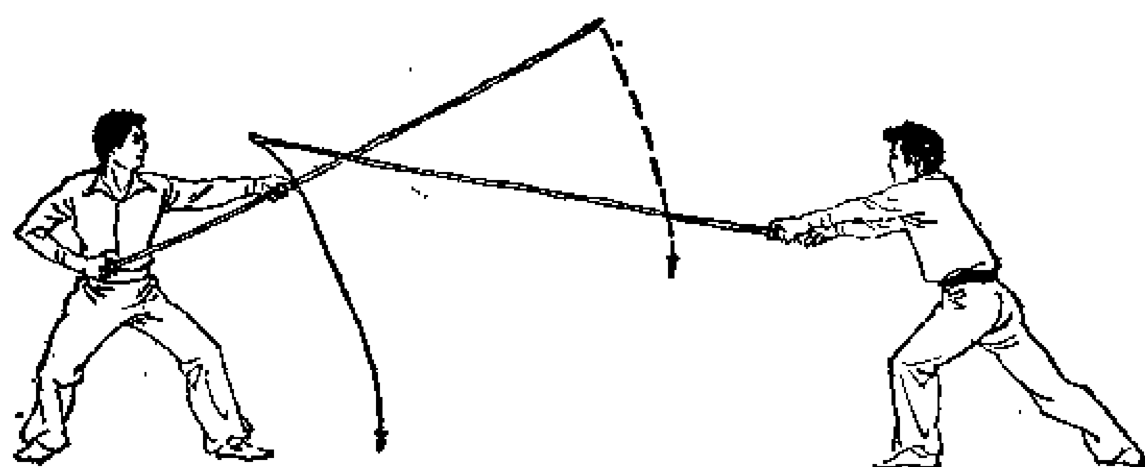


图3—5⑥

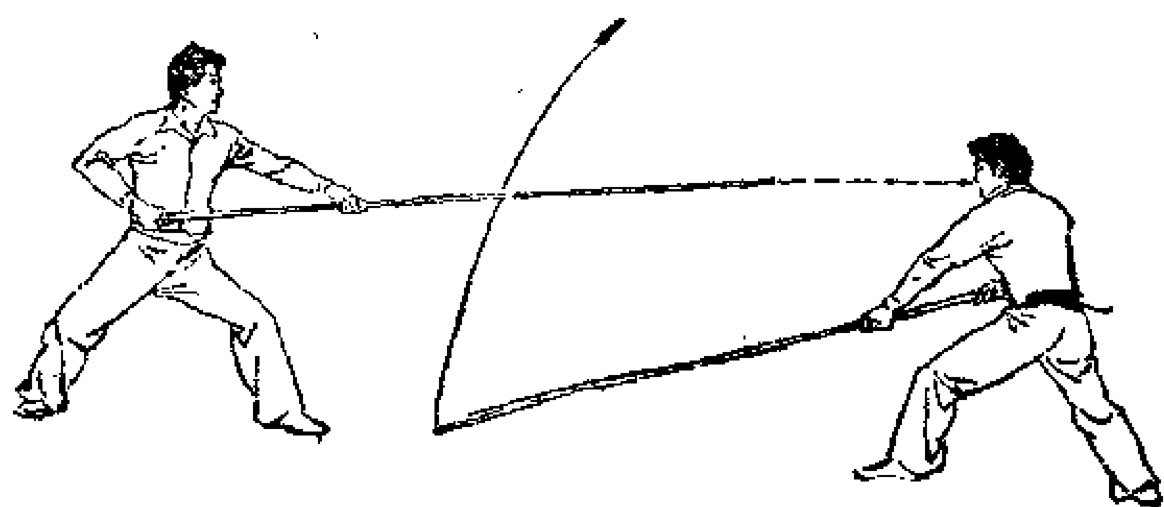


图 3—5 ⑦

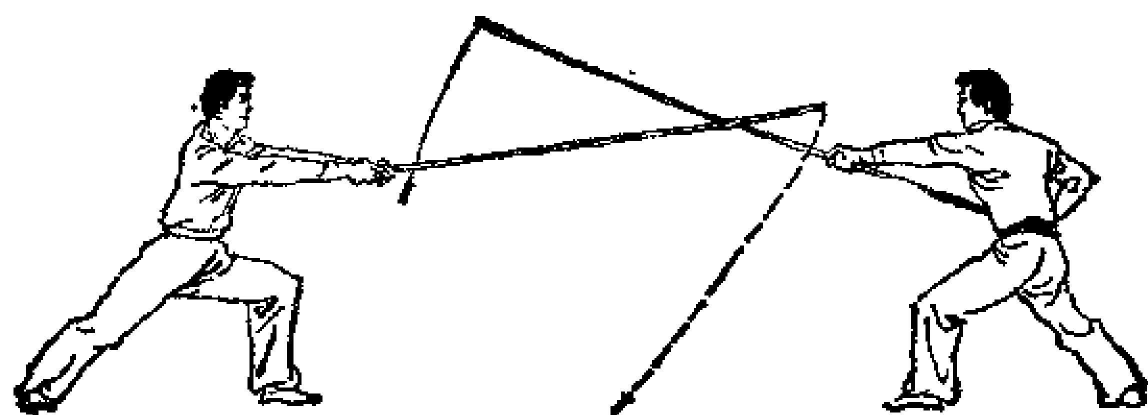


图 3—5 ⑧

说"枪头起不过五寸"，而在练习时为便于发力，可将枪杆略抬高一些，但不可抬得过高。在《耕余剩技》中说"惟劈则上下与左右可兼用也"。所以也要视攻方出枪的情况，一般防上枪时要高一些。劈时也要注意顺攻方的杆子向下滑劈，不可敲击。劈时若两手稍向前送，即可使杆子直劈攻方前手。另外劈时使枪杆至水平即可，这样仍守中四平枪势，

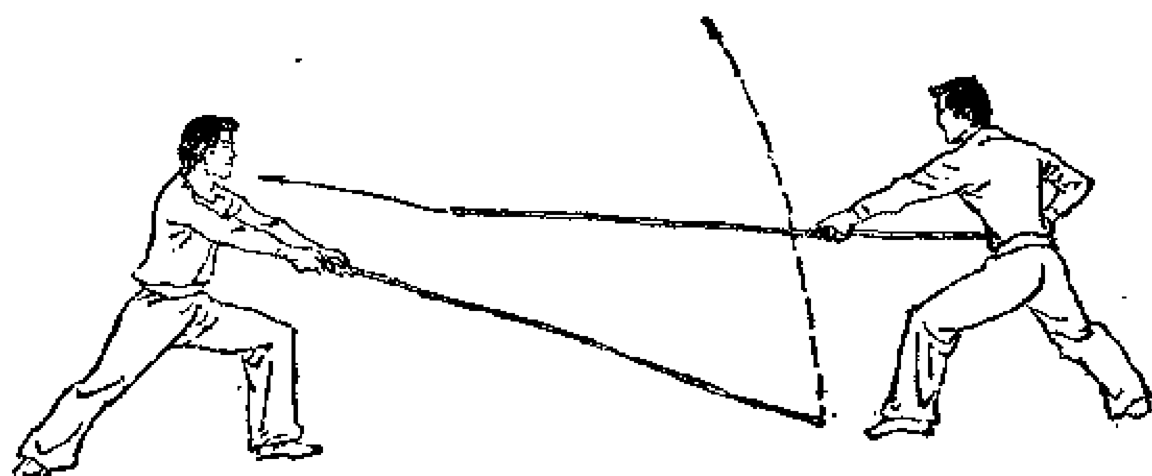


图 3—5 ⑨

便于由劈转扎。在枪杆到水平位置时，左手即猛然停住，使枪杆前段有继续向下之势。右手要在腰间固定以控制枪把，右手一松，就无法发力。

五、挑枪

二人以中四平枪势相对（图 3 — 6 ①）。甲方由乙方圈外出上枪，扎向乙方的头面部（图 3 — 6 ②）。待甲方将枪

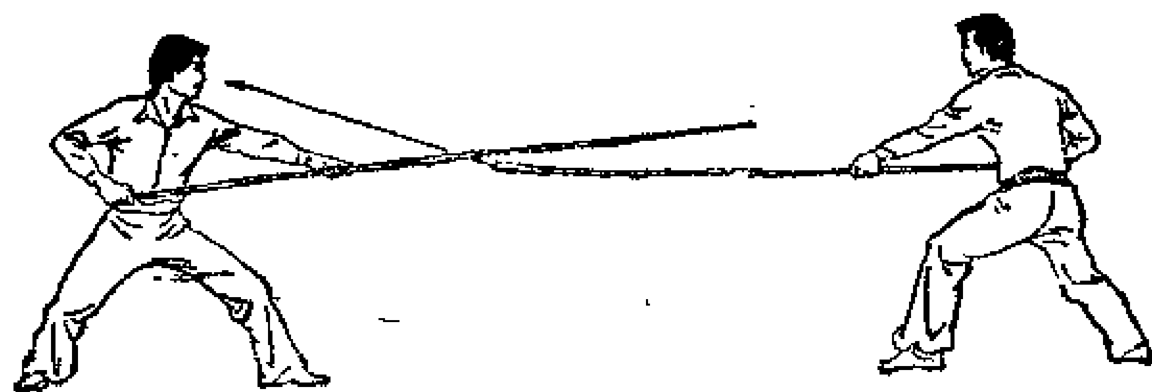


图 3 — 6 ①

出满，右手靠近左手时，乙方左手向上稍向外的方向抬起，右手仍握枪把置于腰间，使其枪杆前段顺着甲方枪杆的中段向上挑起，直至乙方枪杆的中段挑至甲方枪杆的前段，将甲方之枪向乙方圈外方向挑出（图 3 — 6 ③）。此时甲方之枪偏

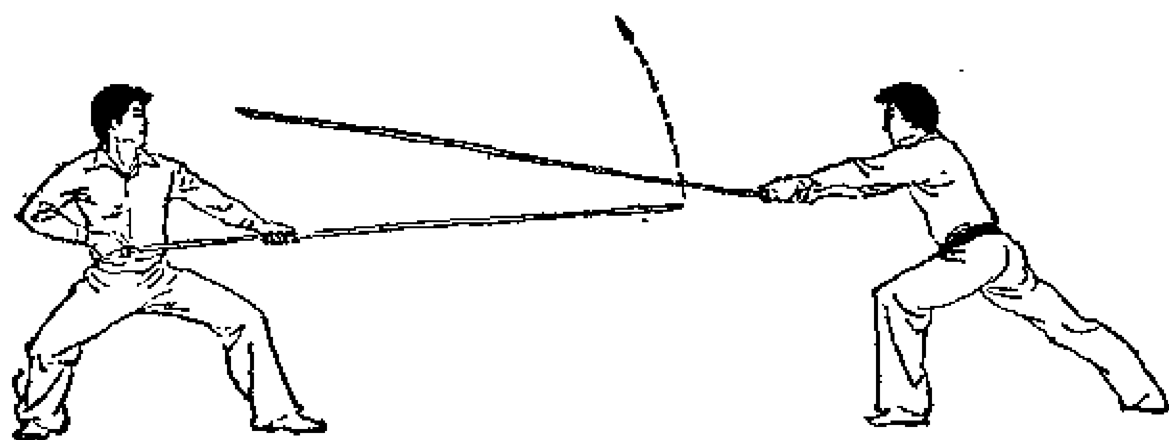


图 3 — 6 ②

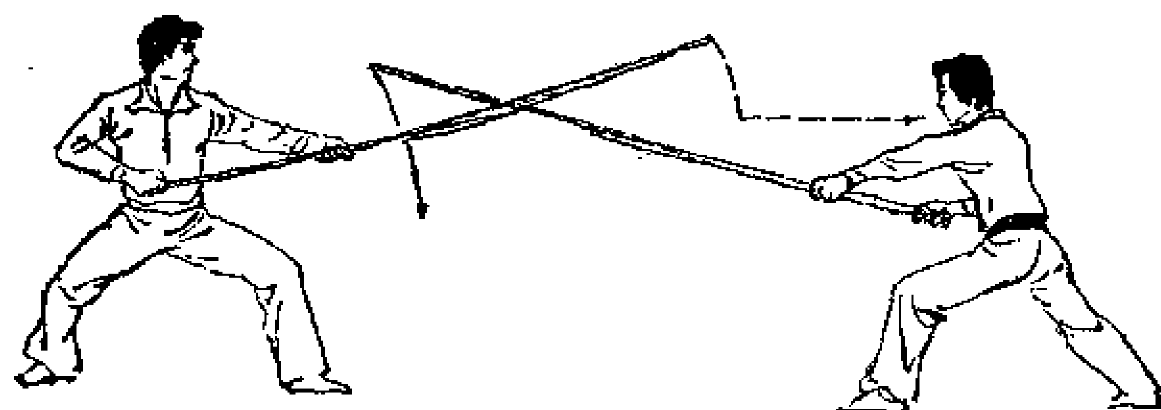


图 3 — 6 ③

向乙方的圈里，乙方顺势将左手微向下落，至枪杆前端约与甲方的头同高时，即向甲方的头面部扎出；甲方亦同时将右手向回抽拉，左手随之落下成中四平枪势（图 3 — 6 ④）。待乙方将枪出满，右手靠近左手时，甲方左手向上稍向圈外

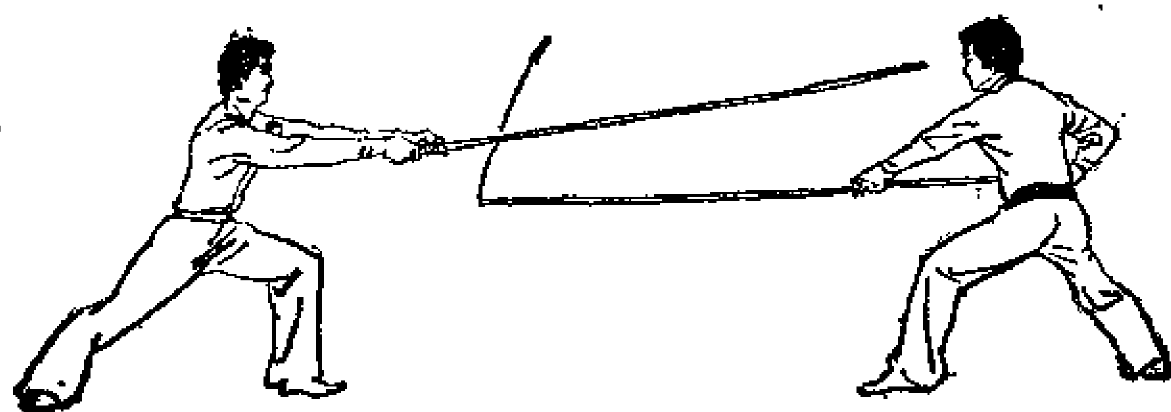


图 3—6④

方向抬起，右手仍握枪把置于腰间，使其枪杆前段顺着乙方枪杆的中段向上挑起，直至甲方枪杆中段挑至乙方枪杆的前段，将乙方之枪向甲方圈外挑出（图 3 — 6 ⑤）。然后甲方继续向乙方头面部扎枪。如此往复练习。

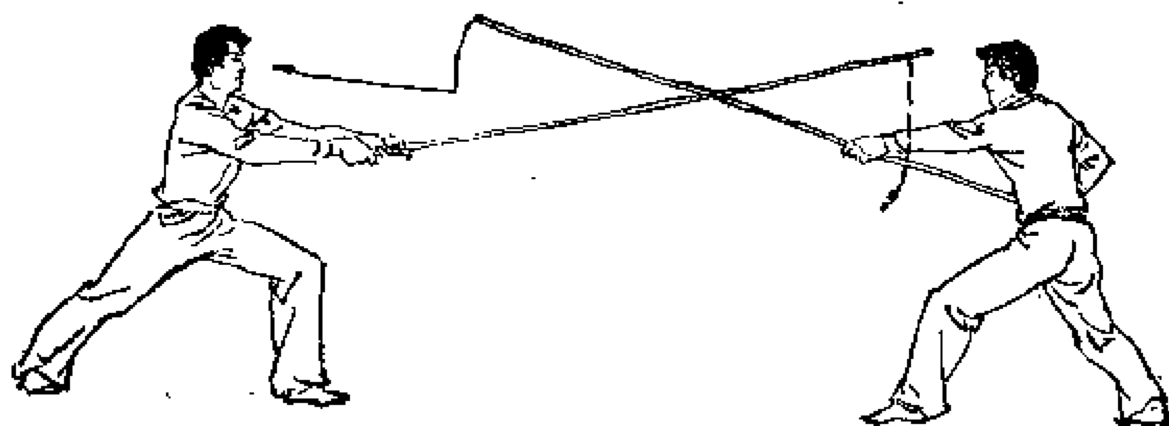


图 3—6⑤

若攻方从守方的圈里出枪，扎守方的头面部，守方亦可用挑枪，惟挑时守方左手微向自己圈里的方向挑。练习方法相同。

挑枪用力要轻巧而柔和，顺攻方的杆子向上挑起，以前手的力量为主。注意在挑的同时还有一个向一侧"削"的动作。

挑枪常和劈枪连用，称之为"挑劈枪"。即将对方的枪挑开后，顺势沿对方的枪杆下劈，直劈对方的左手，动作势顺而简单、实用。在六合大枪的单练套路和对扎枪套路中均有挑劈枪，可参照练习。

若攻方出平枪，守方枪在下，守方可两手同时向上抬起、至腰上抬至胸，将对方之枪向上防开。此着称为"托枪"。托枪两手同时上抬，枪亦平着托起和挑枪做法不同，用法也不同，不可混淆。

六、拨枪

甲方以中四平枪势对乙方；乙方则以上四平枪势对甲方（图 3 — 7①）。此时乙方因枪较高，下部较为空虚，甲方



图 3 — 7 ①

从乙方圈外出下枪，向乙方小腿处扎出（图3－7②）。待甲方将枪出满，右手靠近左手时，乙方将左腿屈膝抬起，以躲避甲方之枪，同时左手略向下摆，使枪杆前端与小腿同高，并将右手略向前推，左手亦向左摆，使乙方枪杆中段和甲方枪杆中段相触，继之使乙方枪杆从中段至前段，顺甲方枪杆的中段至前段滑动，将甲方枪杆向乙方圈外方向拨出（图3－7③）。然后乙方将左脚向前落地，同时右手向前推，从甲方圈外出下枪，向甲方小腿处扎出；甲方亦顺势将

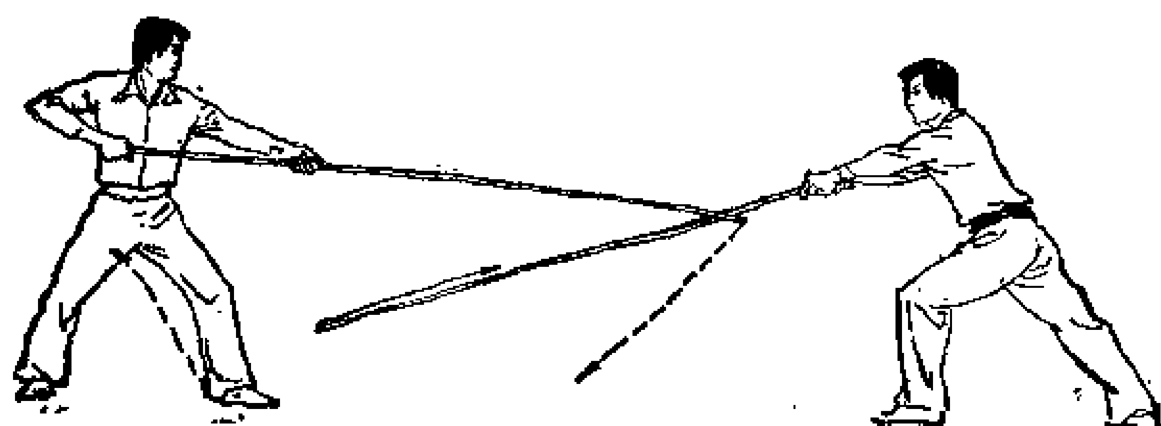


图3－7②



图3－7③

右手向回抽拉，使枪杆前端略低（图3－7④）。待乙方将枪出满，右手靠近前手时，甲方将右腿屈膝抬起，以躲避乙方之枪，同时左手略向下摆，使枪杆前端与小腿同高，并将



图3—7④

右手略向前推，左手亦向左摆，使甲方枪杆中段和乙方枪杆中段相触，继之使甲方枪杆从中段至前段，顺乙方枪杆的中段至前段滑动，将乙方枪杆向甲方圈外方向拨出（图3－7⑤）。然后甲方继续向乙方小腿外出枪，如此往复练习。

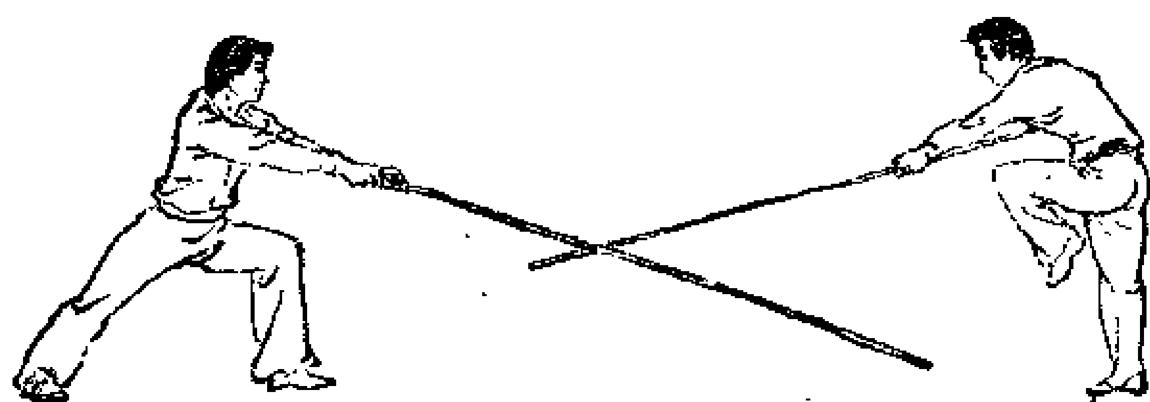


图3—7⑤

如果攻方由守方圈里出枪扎其小腿，守方亦可用拨枪。唯拨枪时右手略向腰间收，左手向自己圈里方向拨动。

开始时乙方用中四平枪势亦可，用法相同。用上四平枪势可使下部空虚，便于甲方出枪。《耕余剩技·长枪法选》中说："高吊四平枪势，此是初持枪之势，将枪托开，稍离胸前，以示其能。"正是引诱对方用中平枪或下枪的姿势。故此处用上四平枪势以说明此用法。

《手臂录·附卷》所载的《梦绿堂枪法》中所记的"提"、"掳"的做法和用法，与拨枪基本相同，而现在统称之为拨枪。拨枪也须注意两杆相互滑动，而不可敲击。如果守方用枪杆敲击攻方的枪杆，攻方将枪稍向回一收即可躲过，继之换一法进攻。拨枪时两杆相靠，守方之枪"粘"住攻方之枪，不至使两枪相离。

七、闯扎枪

甲方以中四平枪势对乙方，乙方以上四平枪势对甲方（图3—8①）。此时乙方因枪较高，下部空虚，甲方从乙

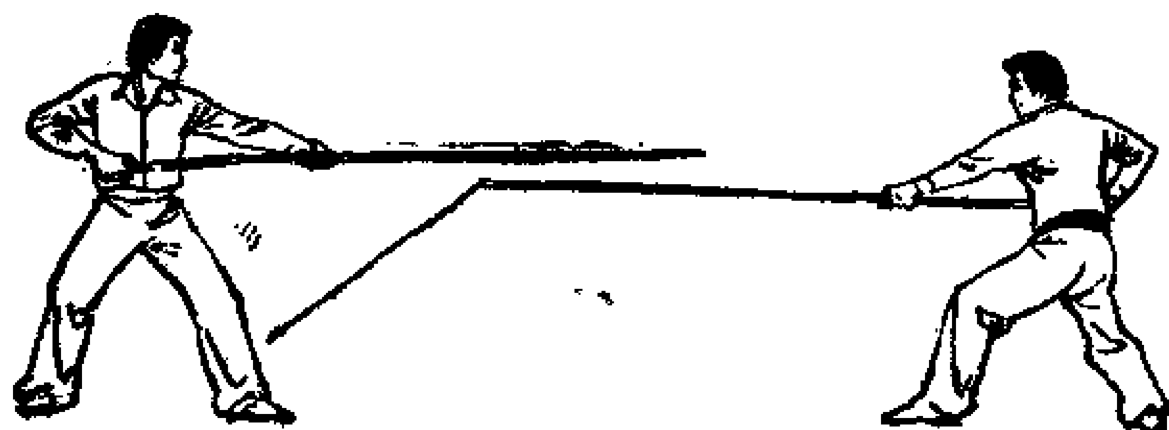


图3—8①

方圈里出下枪，向乙方的小腿处扎出（图3—8②）。待甲方将枪出满，右手靠近左手时，乙方将左腿屈膝抬起，以躲避甲方之枪；同时左手略向下落，右手上抬至胸，使枪尖斜向前下方，然后右手迅速向前下方推送枪把，将枪向甲方小腿处扎出，同时左手略向圈里摆动，使扎出之枪略偏向圈里方向，以枪杆的中段碰击甲方枪杆中段，在扎枪的同时将甲方之枪向甲方圈外防出（图3—8③）。乙方随之将左脚落下，右手向回抽拉至腰间，成中四平枪势；甲方同时将右手向回抽拉至腰间，成上四平枪势（图3—8④）。继而乙方

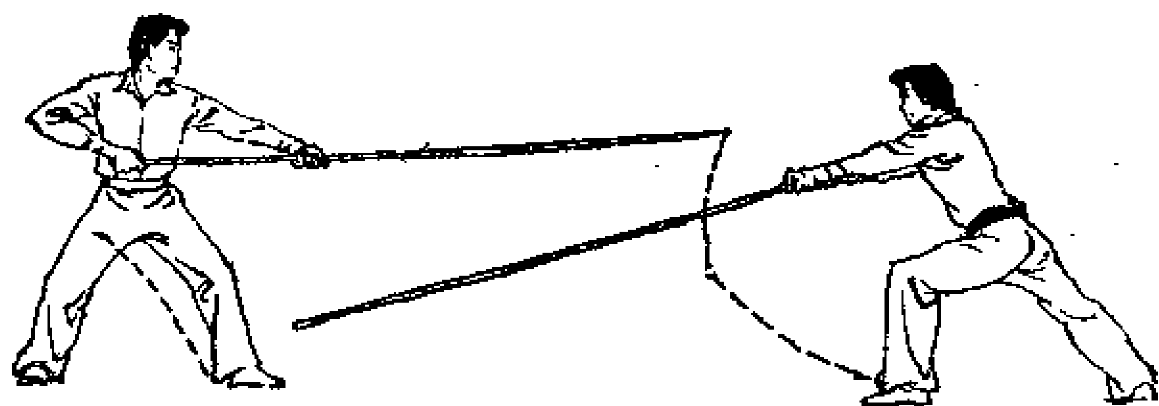


图3—8②

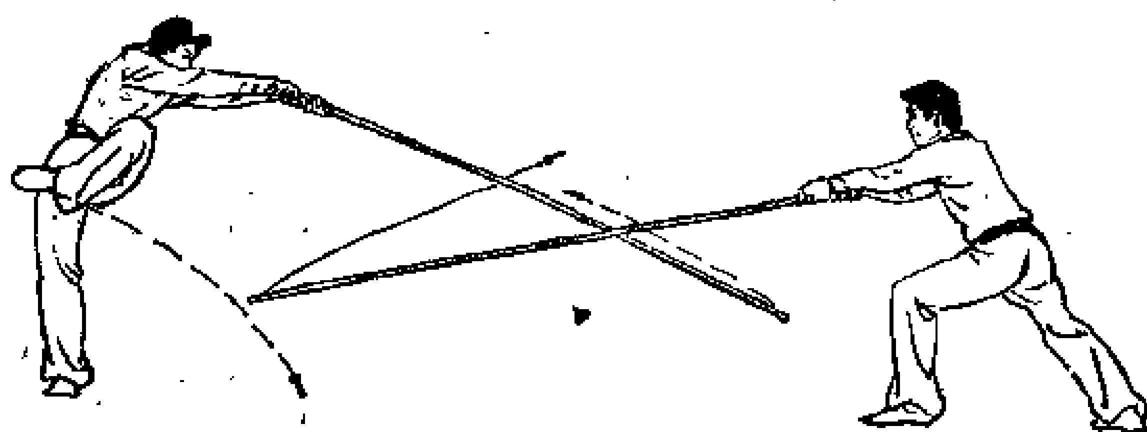


图3—8③

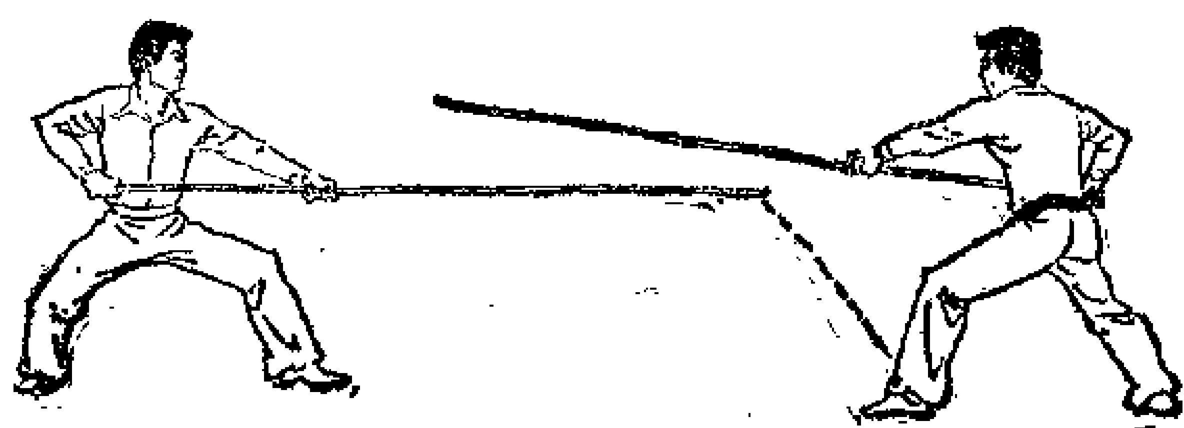


图 3 — 8 ④

从甲方圈里出下枪，向甲方小腿处扎出（图 3 — 8 ⑤）。待乙方将枪出满，右手靠近左手时，甲方将左腿屈膝抬起，以躲避乙方之枪；同时左手略向下落，右手上抬至胸前，使枪尖斜向前下方，然后右手迅速向前下方推送枪把，将枪向乙

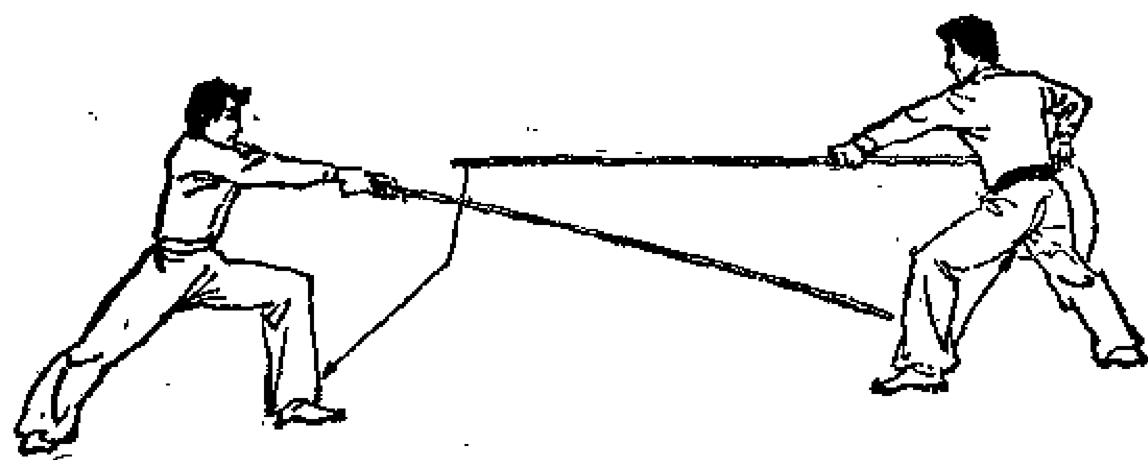


图 3 — 8 ⑤

方小腿处扎出，同时左手略向圈里摆动，使扎出之枪略偏向圈里方向，以枪杆的中段碰击乙方枪杆中段，在扎枪的同时将乙方之枪向乙方圈外防出（图 3 — 8 ⑥）。然后如此往复

练习。

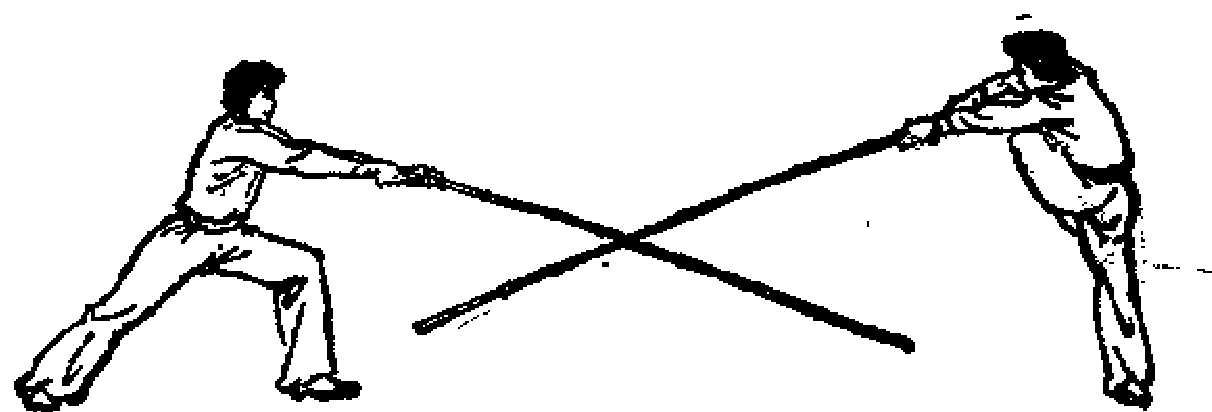


图3—8⑥

闯扎亦是防下枪的方法，与拨枪不同之处就在于它是连守带攻，在防对方的同时将枪扎出。拨枪时枪以向两侧运动为主，而闯扎则以向前下方扎枪为主。用闯扎守方是用枪杆碰击攻方之枪，“滑”的特点不如其它方法明显，但仍注意两枪不是生硬地碰撞，而是在向前下方扎的同时向圈里摆动，所以守方的枪是在扎枪中顺势碰击攻方之枪，而不是横向敲击，仍有滑的特点。

闯扎只用于防圈里下枪，防圈外下枪用闯扎则势、力皆不顺。

《耕余剩技·长枪法选》中有“迎封”之法，其用法是“迎封接进亦是提枪所用法也。迎封者，与从枪同。你枪来，我即发枪扎你，……”察其文意，即是“提枪所用法也”，可见是防下枪；而“你枪来，我即发枪扎你”，整个用法和闯扎或有相似之处。

八、穿指挑枪

甲、乙双方以中四平枪势相对（图3—9①）。甲方从乙方圈里出枪，向乙方左手的拇指及虎口扎出（图3—9②）。甲方出枪未满，右手还未靠近左手时，乙方即用拿法；甲方左手迅速向下摆动，使枪杆向下移，并调至乙方的圈外，继续推送右手出下枪，向乙方小腿处扎出；乙方拿枪落

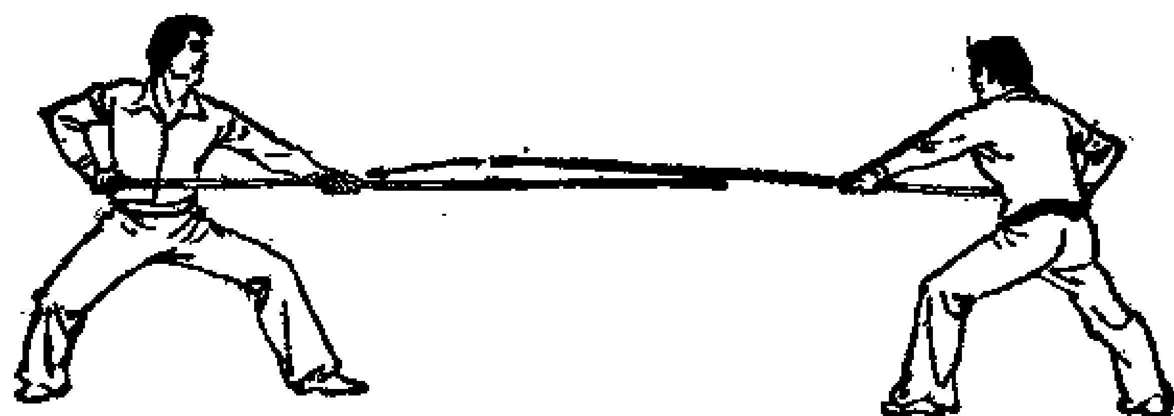


图3—9①

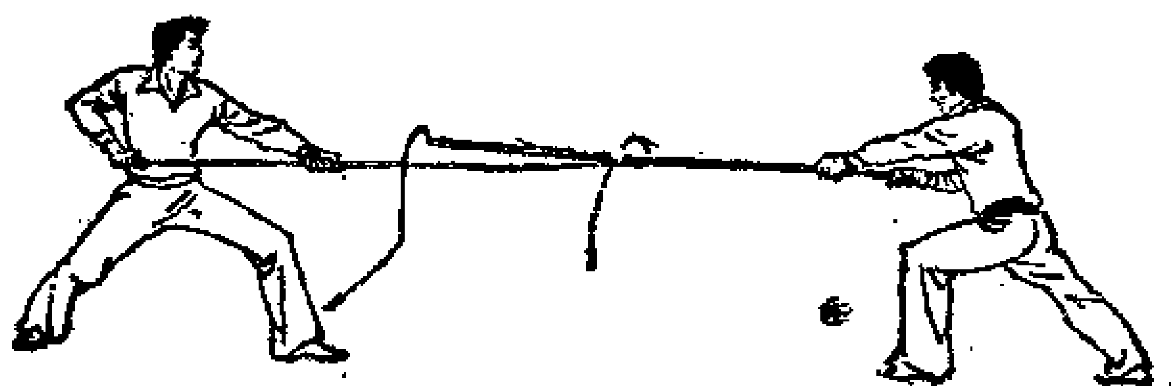


图3—9②

空，左手也随之向下摆动，使枪杆前端向下移，并将左手微向左摆，将枪杆前段置于甲方枪杆的下方，使两枪杆相交叉。此时甲方右手已靠近左手，将枪出满（图3—9③）。乙方右手将枪把猛向回抽拉，左手亦同时上抬，用枪杆的中段挑住甲方枪杆中段，左手抬至与腰同高即停止运动，由于发力，利用枪杆的弹性将甲方的枪杆挑起；乙方成中四平枪势（图3—9④）。甲方右手迅速收至腰间，左手亦随之下

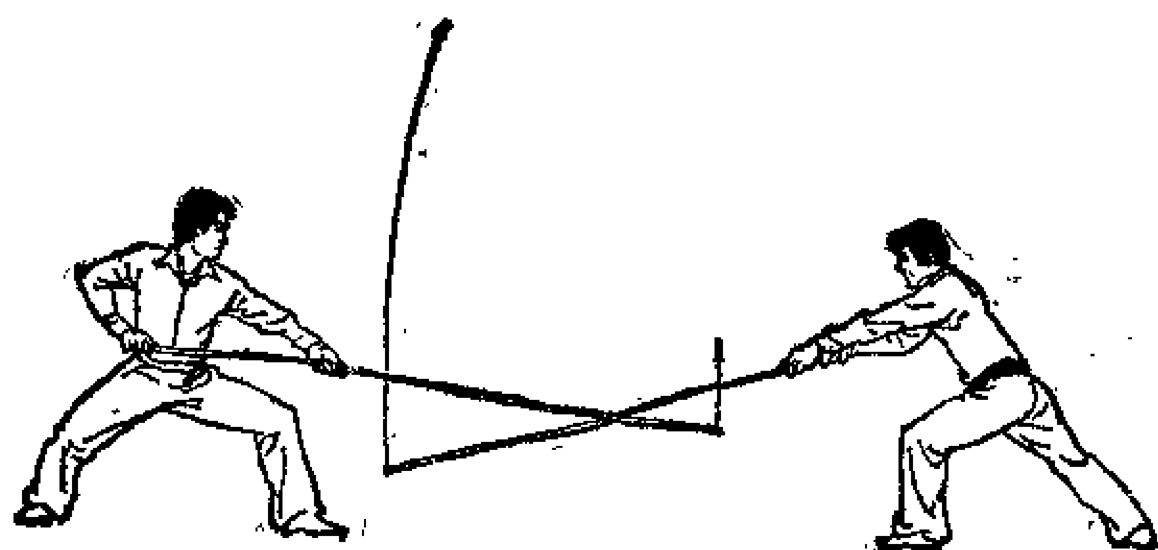


图3—9③

落成中四平枪势，其间乙方在甲方枪被挑起，下部空虚，出中平枪向甲方中路扎出（图3—9⑤）。乙方出枪未满，甲方即用拿法；乙方左手迅速向下摆动，使枪杆向下移，并调至甲方的圈外，继续推送右手出下枪，向甲方小腿处扎出；甲方拿枪落空，左手也随之向下摆动，使枪杆前端向下移，并将左手微向左摆，将枪杆前段置于乙方枪杆下方，使两枪杆相交叉，此时乙方已将枪出满，右手已靠近左手（图3—9⑥）。甲方右手将枪把猛向回抽拉，左手亦同时上抬，用

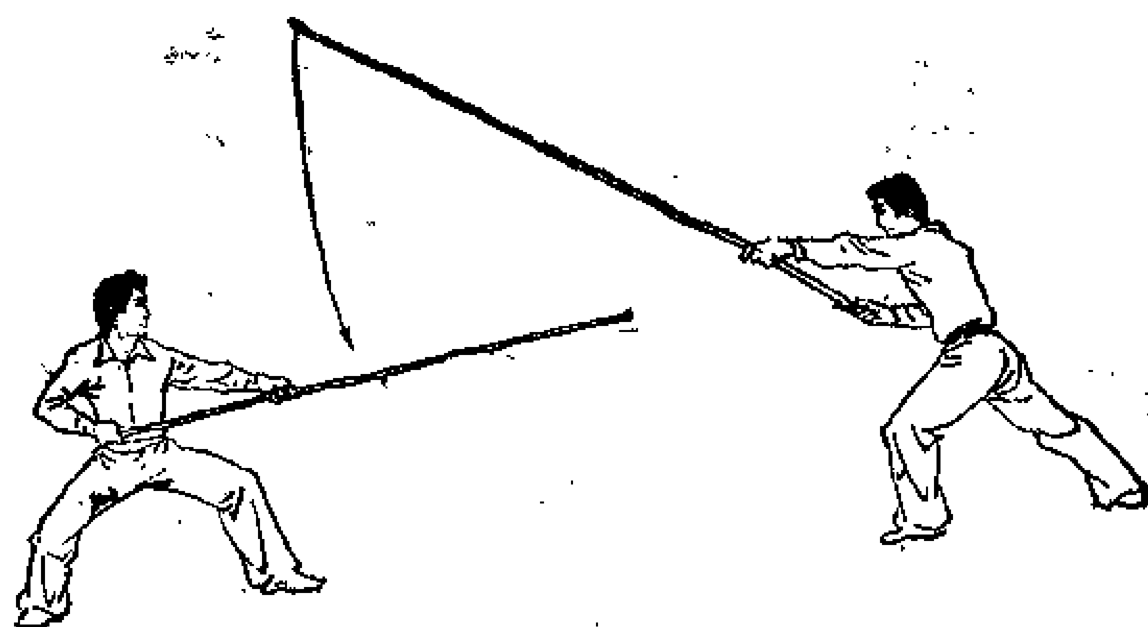


图 3 — 9 ④

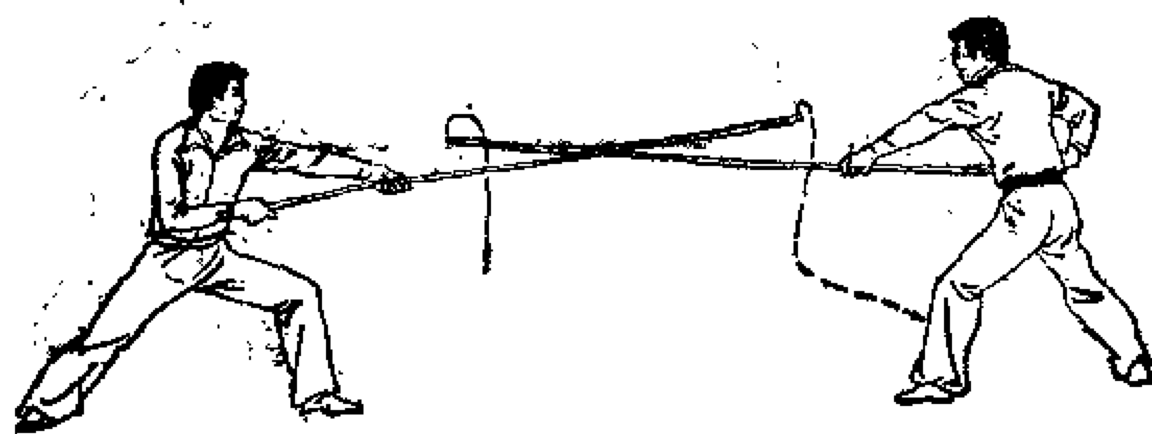


图 3 — 9 ⑤

枪杆的中段挑住乙方枪杆中段，左手抬至与腰同高即停止运动，由于发力，利用枪杆的弹性将乙方枪杆挑起，甲方成中四平枪势（图 3 — 9 ⑦）。然后甲方继续向乙方中路出枪递杆。如此往复练习。

这是一个较为复杂的组合对滑对扎练习。攻方先从守方

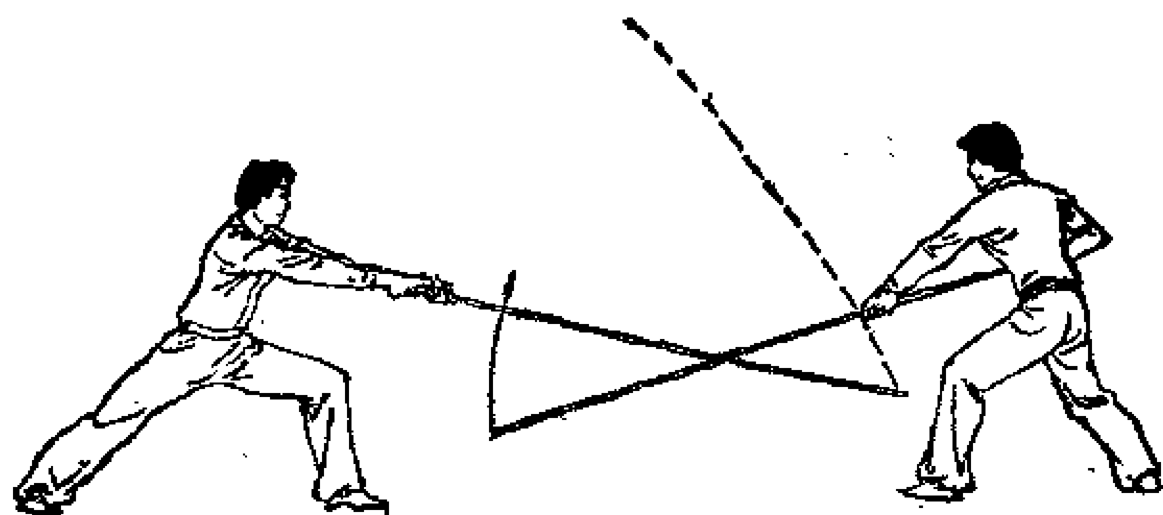


图 3—9 ⑥

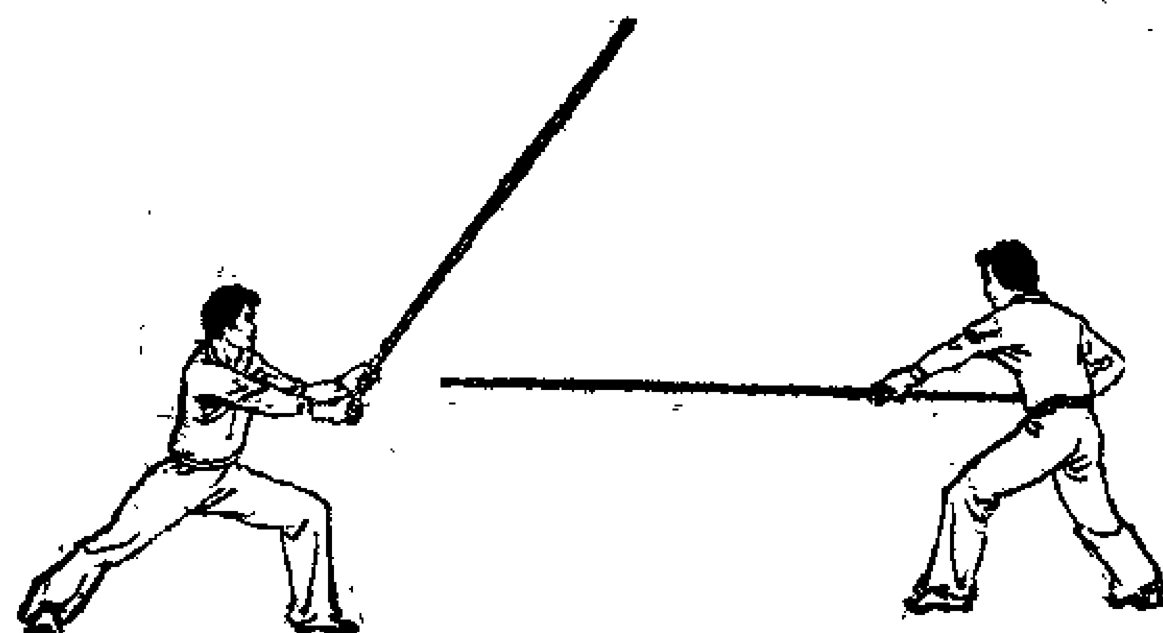


图 3—9 ⑦

圈里出中平枪，意在攻其左手拇指及虎口，俗称"穿指"。守方拿枪时攻方调枪，守方继而用了一个发力的崩挑动作，旧练家多称"穿指挑"。

进行这个练习，首先要注意攻方出枪未满，守方即进行拿枪；攻方两手间尚有一段距离，还可以控制枪杆进行调

枪。所以拿枪和调枪的时机都很重要。其次攻方调枪后继续出枪，从扎到调，到继续扎，用力要顺而圆，不得停顿。同样守方从拿到向下跟，继而崩挑，也要用力顺而圆。这就要靠手上的功夫了。此外，这里的挑枪和前面的挑枪有所不同。前面的挑枪是将攻方的枪向一旁挑拨，力法轻快；而此处的挑是将杆子置于对方杆子的下方，利用枪杆的弹性，发力向上"崩挑"，力法较为猛而脆。

对滑对扎的练习很多，如相互调枪、拉枪、捋枪、崩枪等等。在此仅举几例，一来说明几个主要枪法的用法，二来介绍对滑对扎的练习方法。

第四章　六合大枪图解

历代枪家所传六合大枪的套路很多，因传习不同，动作多有歧异之处。但各家各有所长，即使是一人所传，在流传的过程中也常有变化，不足为怪。所以我们不可能，也无须辨孰是孰非。

这套六合大枪为河北博野罗成立老师所传，共计六路，约六十多个动作。罗老师号熙绩，因习大枪而闻名，人称"大枪罗熙绩"。而其师承于何人却不得而知，当为旧传枪路，间或有所增删亦未必可知，于民国初年传给先父温敬铭。此套路内容丰富，动作规范，为先父之所珍。其后在先父数十年的教学生涯中，常以此套路为教材，传授学生，所以此套路在一部分习者中流传。这次写此枪套，先父扶病亲自指导拍了照片，又于病中将父图过目，今清稿时附记于此，令人含悲欲泣。

如前所述，习大枪者所用把法各不相同。罗老先师善用后把枪法，所以在此均按后把枪法记述绘图，文中不再在每个动作中注明后把枪法的做法，特别如拦枪、拿枪，均作一般说明。把法不同，枪理则一，善其它把法者如有兴趣演习此六合大枪，则不必拘泥于图解而改用后把，尽可各用其长。

枪法流传，高手承先启后，各有发展，所以现在已很难逐一说明枪套中每个动作都是古法。但有些动作在有关的古籍中还可看出一些流传的痕迹。

如第一路第七动和第八动连起来，据口传称为“回马枪”。在《耕余剩技·长枪法选》中有“诈败枪势”，其图势与第七动“回身弓步拉枪”相同。其原注说：“我立四平，圈里挨逼你枪。你扎我圈外，我一拦，随将身往后一倒，伪为败势，待你圈里扎我，我即迎回身，一拿开你枪扎你。法曰：‘佯输诈败’是也。”其用法和动作与第八动“转身上步拿扎枪”亦相似。在第五章“六合对扎枪图解”中亦有此“回马枪”。在《手臂录》中有“白猿拖刀势”，其图势也和“回身弓步拉枪”相同，其注文说：“古诀云：‘乃佯输诈回枪法’。逆转硬上骑龙。”而《手臂录》在“骑龙势”的注文中又说：“古诀云：‘乃拗步枪法’。回马尚是虚势，一变骑龙，更成杀势。骑龙戳手最长。”《手臂录》中的用法亦和“回马枪”相近。

又如第五路第七动“转身弓步单手扎枪”，与《耕余剩技·长枪法选》中“青龙献爪枪势”相近，其注文中说“势势之中，着着之内，单手扎人，无逾此着”。而《手臂录》中亦说：“单杀手：即青龙献爪势。练时十二分硬枪，一发透壁，则枪头枪杆戳手尽善矣。”而第五路第八动“转身弓步下崩枪”紧接在“转身弓步单手扎枪”之后，转身后即用左手接枪。《耕余剩技·长枪法选》中有“死拥对枪势”，其注文说：“我先拿你枪，单手探身，扎你圈里，你拿开我枪败于左。你枪疾速扎入，我前手不及持枪，惟将右手阳仰往后斜横一拉，拥起开你枪，前手即得持枪扎你也。”二者也有相近之处。在《耕余剩技》中“青龙献爪枪势”不上右脚，所以在“死拥对枪势”中不转身。而在六合大枪中，单手枪右腿上步前弓，所以必须转身接枪，但用法是一脉相承的。

此类例子还可举出一些，在此不一一赘述。读者一方面可以了解到传统套路虽流传至今，但还保留了一些古代技术；同时有兴趣的读者在翻检旧籍时也可做些比较。但是单动孤势，难窥古法全豹。今天我们也不必穿凿每一个动作的原形，以示古奥，否则就无所谓发展了。

六合大枪动作名称

预备势一

预备势二

第一路

第一动原地拦拿扎枪

第二动上步拦拿扎枪

第三动叉步拦拿扎枪

第四动跳步拦拿扎枪

第五动绕步拦拿扎枪

第六动叉步拦拿扎枪

第七动回身弓步拉枪

第八动转身上步拿扎枪

第二路

第一动转身中四平枪

第二动弓步下崩枪

第三动弓步上崩枪

第四动平捋枪

第五动左右调枪
第六动左右调枪
第七动左右点枪
第八动左右调枪
第九动上步大连环扎枪
第十动叉步大连环扎枪
第十一动推把夹臂枪
第十二动提膝闯扎枪
第十三动拿扎枪

第三路

第一动上步挑劈扎枪
第二动上步挑劈扎枪
第三动跳步挑劈扎枪
第四动退步小连环枪
第五动虚步上崩枪
第六动上步小连环枪
第七动跳步托枪仆步低扎枪
第八动平拨枪
第九动跳步转身平拨把

第四路

第一动并步闯扎枪
第二动左右下拨枪
第三动左右下拨枪
第四动左右下拨枪
第五动并步闯扎枪

第六动弓步拿扎枪
第七动上步推把夹臂枪
第八动退步上托把
第九动转身夹臂平扎枪

第五路

第一动虚步抡劈枪
第二动箭弹挑把
第三动弓步抡劈把
第四动绞把仆步捉枪
第五动弓步扎枪
第六动绕步拦拿枪
第七动转身弓步单手扎枪
第八动转身弓步下崩枪
第九动转身拿扎枪

第六路

第一动转身蹬腿闯扎枪
第二动绕步拦拿枪
第三动右绕右闯扎枪
第四动左绕拨枪
第五动右绕右闯扎枪
第六动左绕拨枪
第七动并步右平崩枪
第八动并步左平崩枪
第九动小连环平托扎枪
第十动推把夹臂枪

第十一动提膝闯扎枪

第十二动拿扎枪

收势一

收势二

六合大枪动作图解

预备势一

立正站立，头正颈直，微收下颌，沉肩沉气。左臂自然下垂，使手掌掌心向里置于左大腿外侧；右臂亦自然下垂，枪直立于身体右侧，枪把着地，枪杆轻靠于右肩前，右手虎口向上，轻扶枪杆。两腿并拢伸直，两眼向前平视（图4—1）。

动作要领：

沉气敛神，用意于习枪。

预备势二

左脚向左横跨一步，左脚前斜向左前方，右脚尖同时对正前方，两腿弯曲，使左大腿接近水平，成半马步。同时右手将枪微向上提，使枪把稍离开地面，然后虎口向左压，使枪向身体左侧倾倒，继而左手接握枪杆中段，右手顺枪杆滑向枪把，将枪把置于右掌心。右臂随之屈肘，使右手放在腰右侧，微屈右腕，使手心翻向上，将枪置于腰间，枪杆约成水平。上身不动，头向左转，两眼看枪尖。成“中四平枪势”（图4—2）。

动作要领：

头正颈直使顶平，两肩不耸不斜使肩平，前手活而稳，

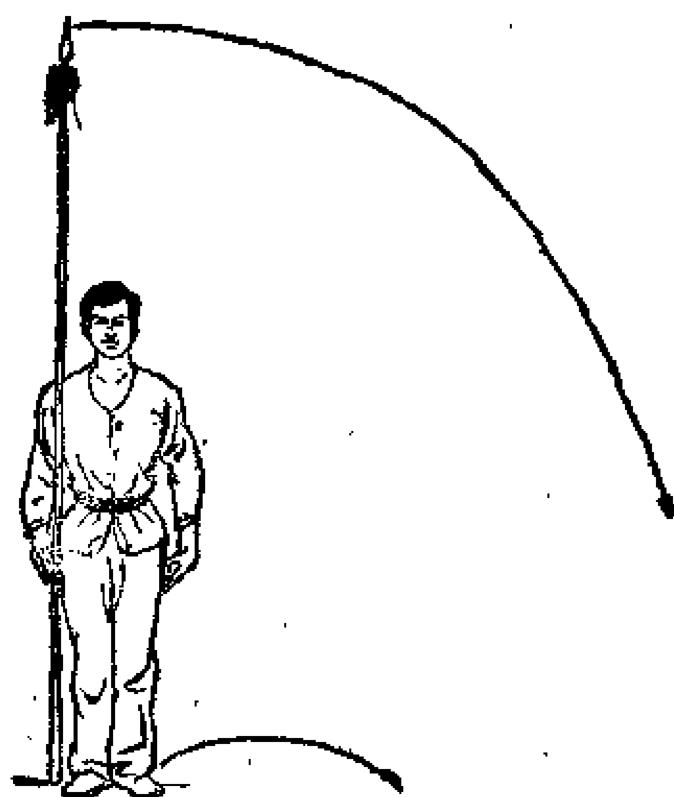


图4—1

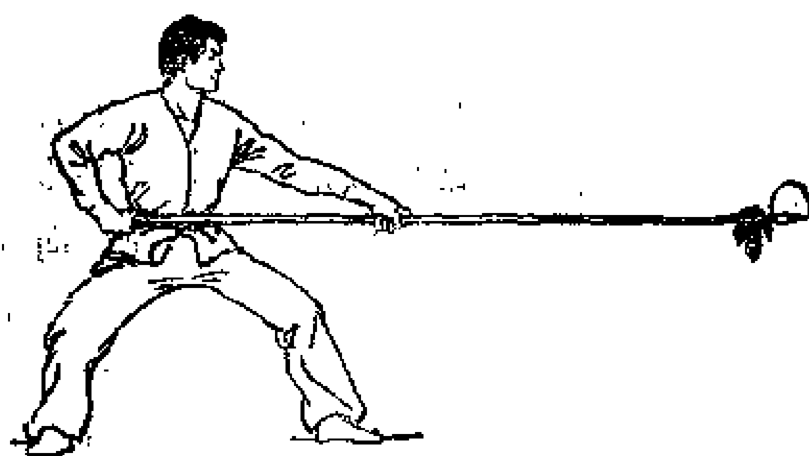


图4—2

后手活而紧使枪平。两脚用力向下“抓地”使脚平。从而做到顶平、肩平、枪平、脚平之四平。枪紧靠腰间，使枪实而

不浮。左臂向左下方自然伸直，左手握在枪的重心略靠枪把处，即所谓“正当前握手处是枪之心”，左手握枪如管。右手握枪把，枪把末端必在掌心之中，即所谓“持枪必须尽根”，“枪根当在掌心中”，右手握枪如锁。身体不要向左转，只转动头颈，即所谓“侧身对敌，不满尺余”。整个姿势要稳固而自然。

第一路

第一动　原地拦拿扎枪

分解动作：

1．身体不动，右手伸腕，将手心翻向下，使枪杆向左旋转半圈；左手手指微松，使枪杆能在手心中转动，虎口微向下压，随着枪杆转动，由于腰力和枪杆的弹性，使枪尖向上向左向下，划一开口向下的小型半圆，做一拦枪动作；眼看枪尖（图4—3①）。

2．身体不动；右手屈腕，将手心翻向上，使枪杆向右旋转半圈；左手手指微松，使枪杆能在手掌中灵活地转动，

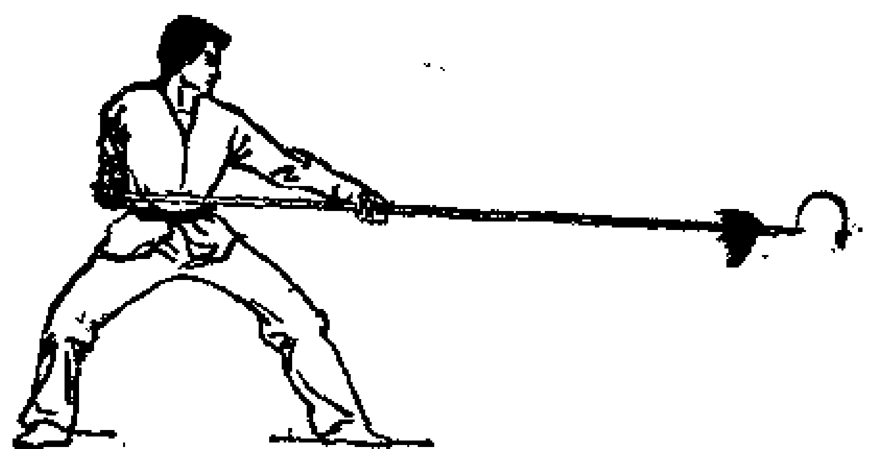


图4—3①

虎口微向下压；随着枪杆转动，由于腰力和枪杆的弹性，使枪尖向上向右向下，划一开口向下的小型半圆，做一拿枪动作；眼看枪尖（图4—3②）。



图4—3②

3　身体向左转，使身体正对枪尖方向；身体重心向左腿移动，右腿蹬直成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，逐渐加速发力将枪扎出；眼看枪尖（图4—3③）。

4．身体向右转，身体重心向右移动；右腿弯屈成半马

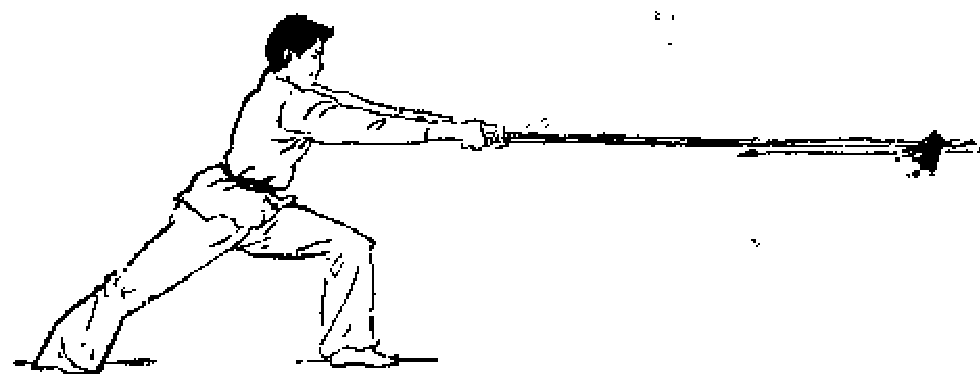


图4—3③

步；同时右手向回抽拉枪把，右手仍置于腰右侧；眼看枪尖。成“中四平枪势”（图4—3④）。

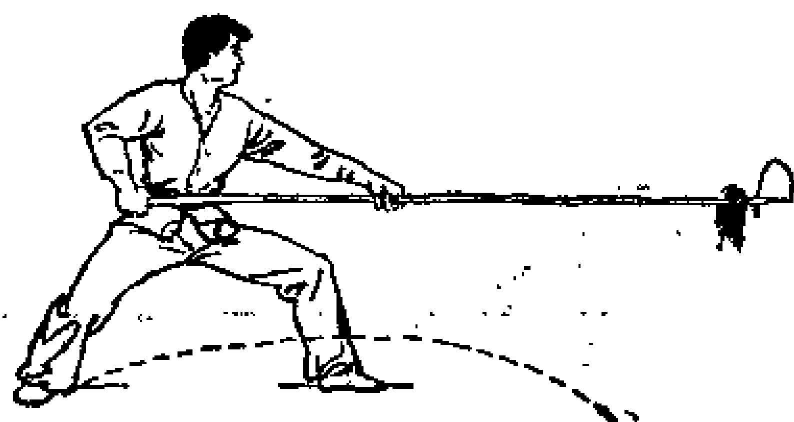


图4—3④

动作要领：

做拦拿枪时身体和腿保持不动。左手要微松，以便枪杆转动，但不能过松，使枪失去稳固的支撑。左手还要微压虎口，以控制枪杆不使其过分摆动。右手握枪要紧而右腕要活，不能成“死手”。用后把枪法做拦拿枪，枪杆要紧压在腹部上，腹肌保持紧张，以便借用腰力，加上左手的支撑，利用枪杆的弹性，使枪尖能划半圆，并将腰力直送到枪杆前段，使之颤动。若枪杆离腰则得不到腰力，且因右手动作幅度很小，枪杆基本上在原地转动，这样拦拿枪必然无力。扎枪和蹬腿同时完成，拧腰蹬腿要协调一致。扎枪时右手要向左手处逐渐加速，发力过早则动作僵滞。扎枪时定要注意不可将左手手指伸开，使枪杆托在左掌上。注意始终保持“四平”。

第二动　上步拦拿扎枪

分解动作：

1．右脚经左脚前向左侧上一步，脚尖外摆；同时右手

伸腕使右手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖(图 4 — 4 ①)。

2．左脚向前上一步，左脚尖斜向左前方，成半马步；同时右手屈腕使右手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图 4 — 4 ②）。

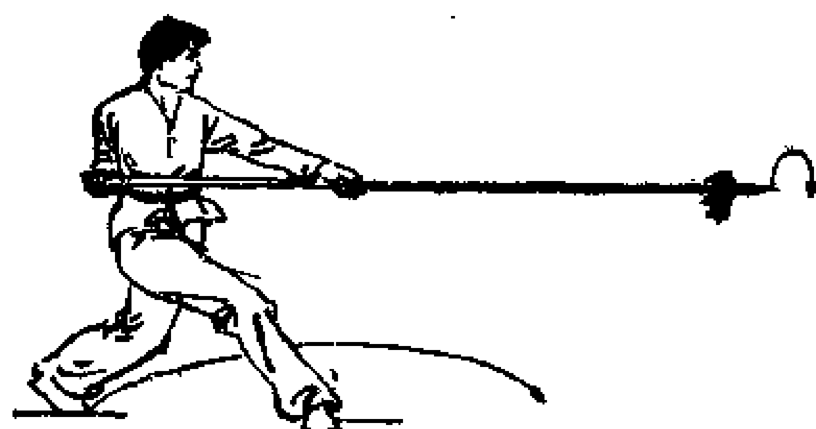


图4—4①

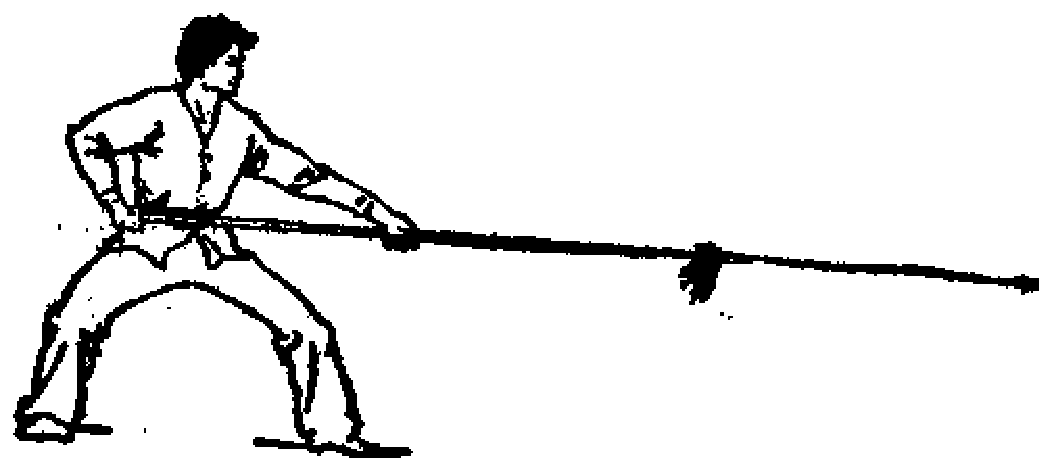


图4—4②

3．身体向左转，蹬右腿成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图 4 — 4 ③）。

4．身体向右转，并屈右腿成半马步；同时右手向回抽

拉枪把，右手仍置于腰右侧；眼看枪尖（图4—4④）。

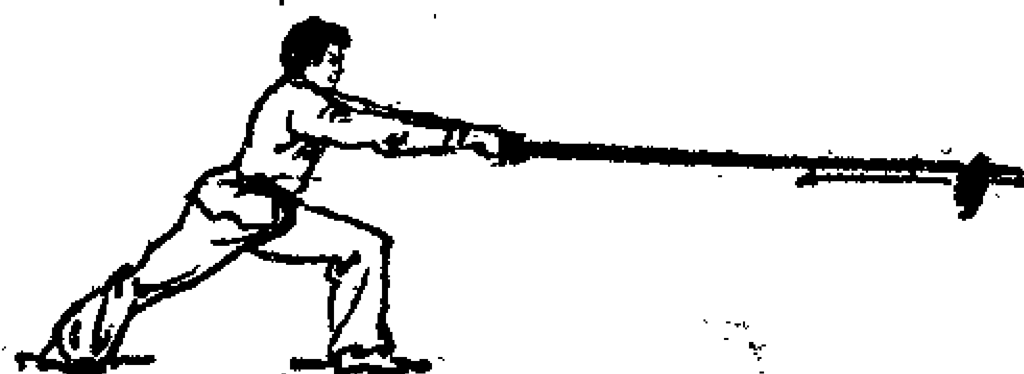


图4—4③

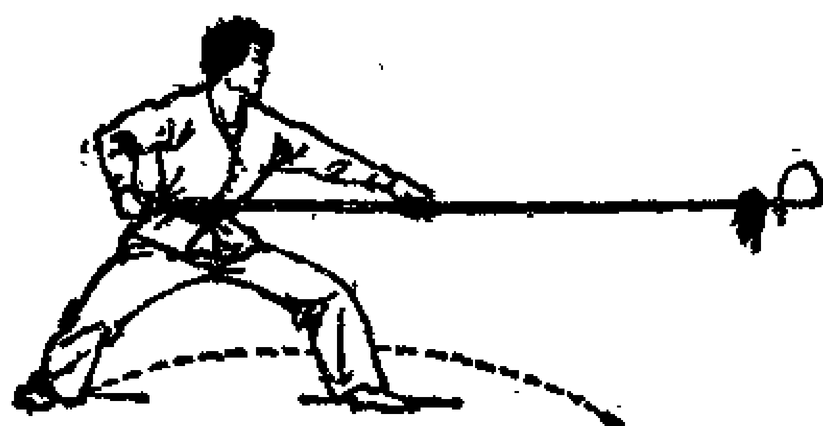


图4—4④

动作要领：

拦、拿、扎枪要领同前。唯上右脚的同时完成拦枪，上左脚的同时完成拿枪，动作要协调一致。做拦拿枪时保持侧身对枪尖。

第三动　叉步拦拿扎枪

分解动作：

1．右脚经左脚后向左侧横迈一大步，右腿伸直，左腿弯曲，身体重心落在左腿上；同时右手伸腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图4—5①）。

2．左脚向左横跨一步，脚尖斜向左前方，成半马步；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—5②）。

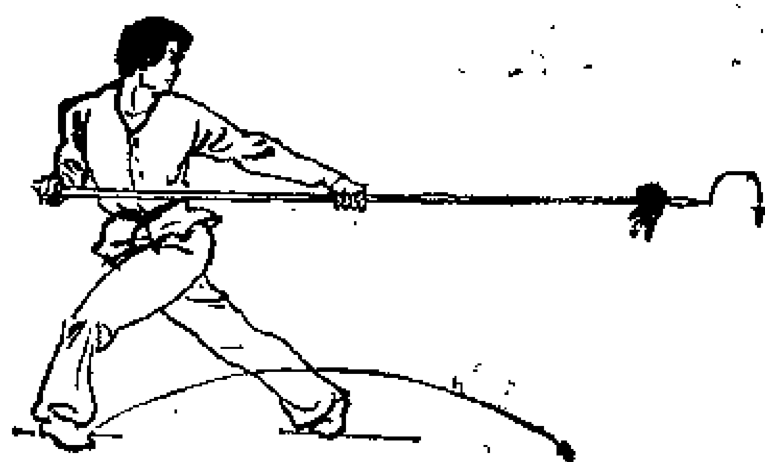


图4—5①

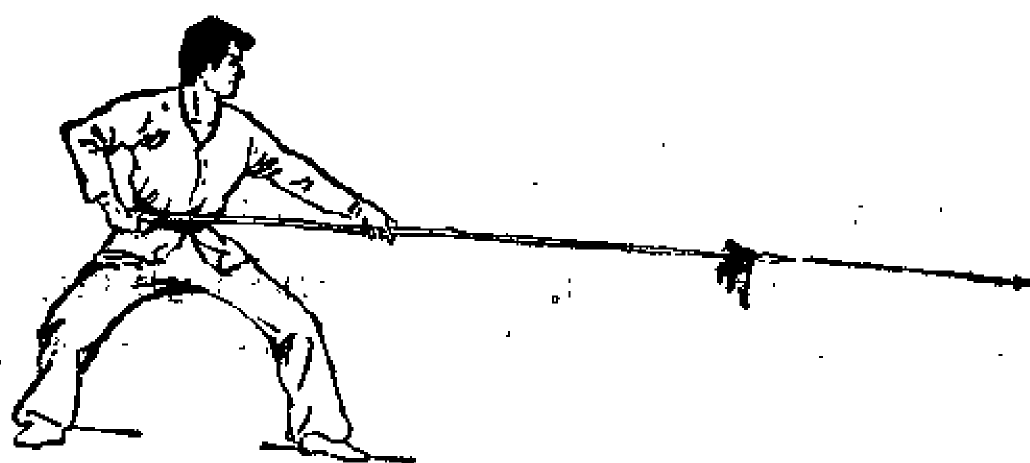


图4—5②

3．身体向左转，蹬右腿成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—5③）。

4．身体向右转，并屈右腿成半马步；同时右手向回抽拉枪把，右手仍置于腰右侧；眼看枪尖（图4—5④）。

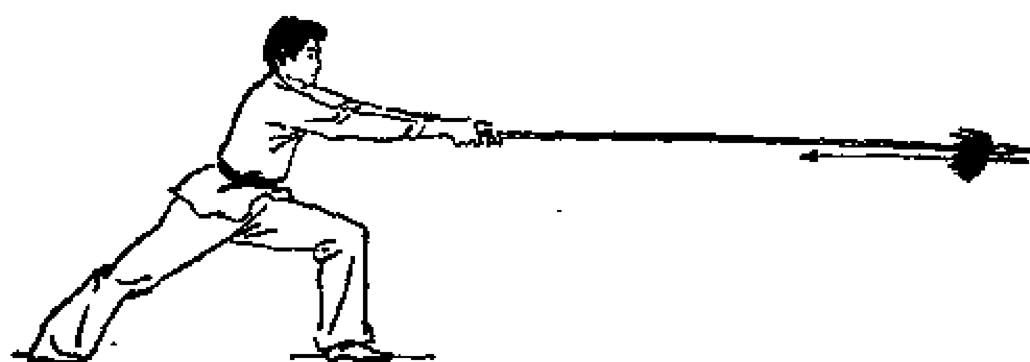


图4—5③

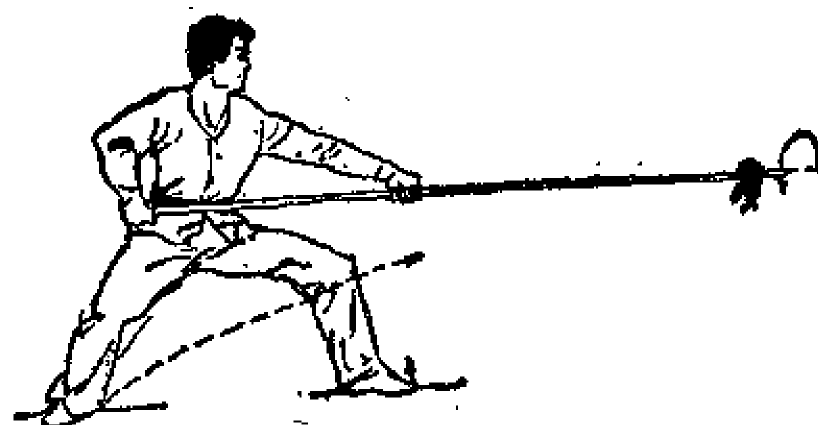


图4—5④

动作要领：

拦、拿、扎枪要领同前。唯右脚向左横迈叉步的同时完成拦枪，上左脚时完成拿枪，动作要协调一致，并保持侧身

对枪尖。

第四动　跳步拦拿扎枪

分解动作：

1．身体重心向左移动，并将右腿屈膝向左前上方抬起；继之左腿蹬地使身体腾空跳起；同时右手伸腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图4—6①）。

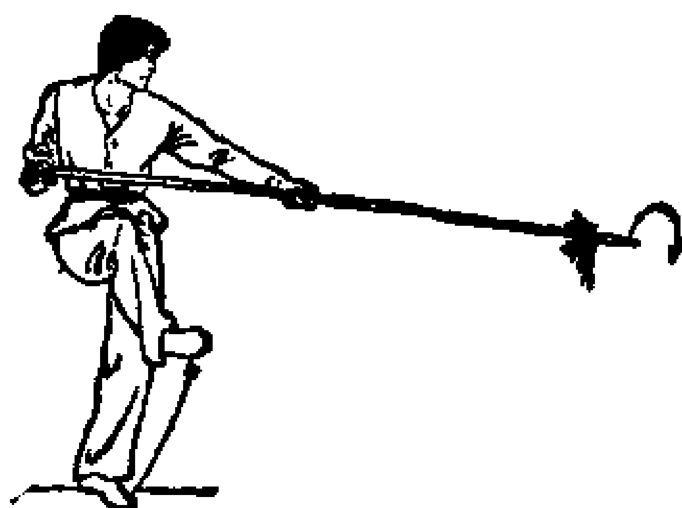


图4—6①

2．身体继续上升；左腿亦随之屈膝上收；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—6②）。

3．右脚落地，右腿微屈膝；左腿屈膝将左脚置于右腘窝的后上方；眼看枪尖（图4—6③）。

4．身体向左转；左脚向前落下并前弓，右腿蹬地伸直成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—6④）。

动作要领：

拦、拿、扎枪要领同前。跳步要轻灵，不求高远。在身体腾空的过程中要完成拦、拿两个动作，所以动作尤须迅速而协调。腾空时仍须注意枪杆紧靠腰腹，并注意保持顶平、

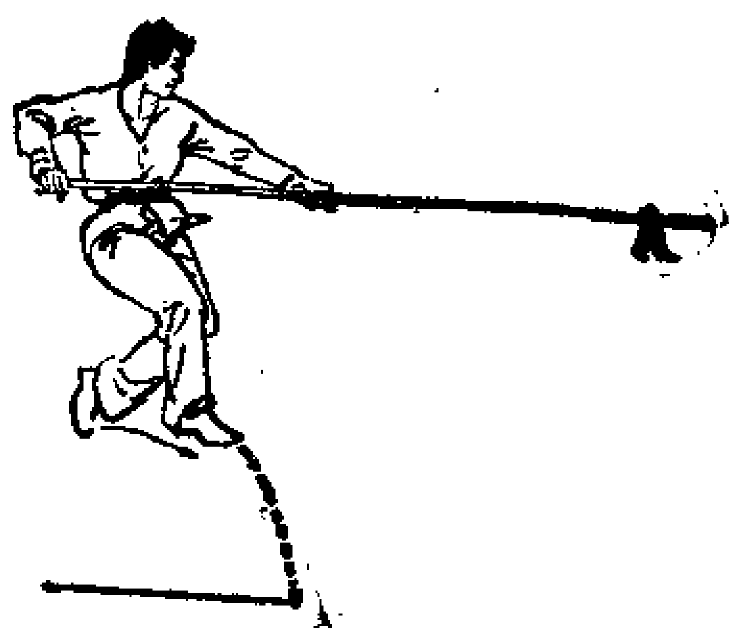


图4—6②

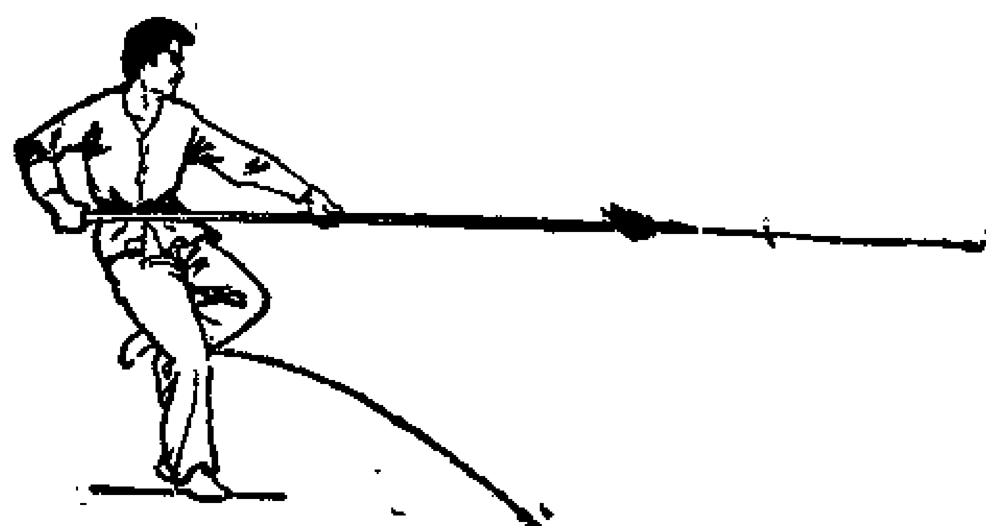


图4—6③

肩平、枪平。

第五动　绕步拦拿扎枪

分解动作：

1，身体向右转：右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内

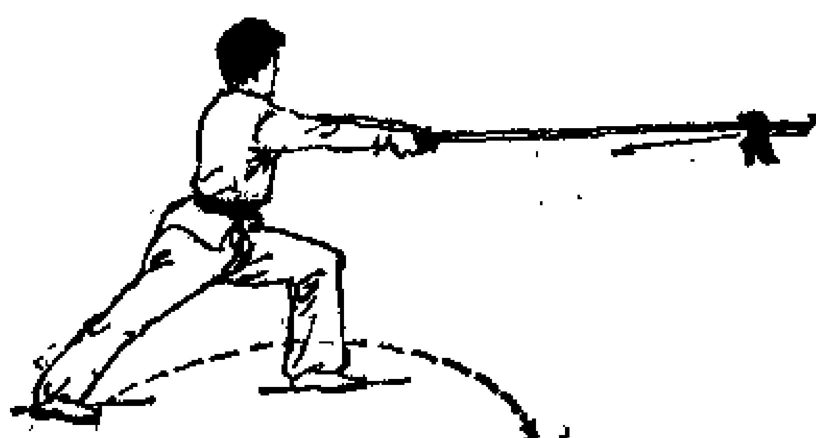


图4—6④

扣；两腿微屈；同时右手向回抽拉枪把，将枪杆收至腰际，右手屈腕使手心向上；眼看枪尖（图4—7①）。

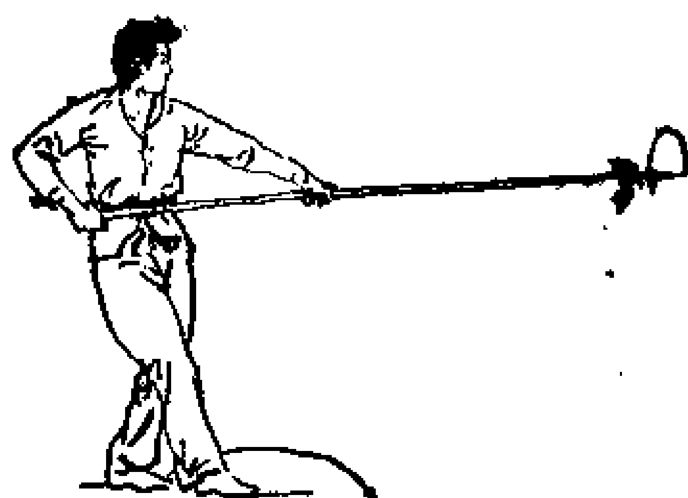


图4—7①

2．左脚向前微偏左上一小步，脚尖微外摆；右腿微屈使身体重心落在右脚上；同时右手伸腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图4—7②）。

3．右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内扣；左腿微屈使身体重心落在左脚上；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪

动作：眼看枪尖（图 4 — 7 ③）。

4．左脚向前微偏左上一小步，尖脚微外摆；右腿微屈使身体重心落在右脚上；同时右手屈腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图 4 — 7 ④）。

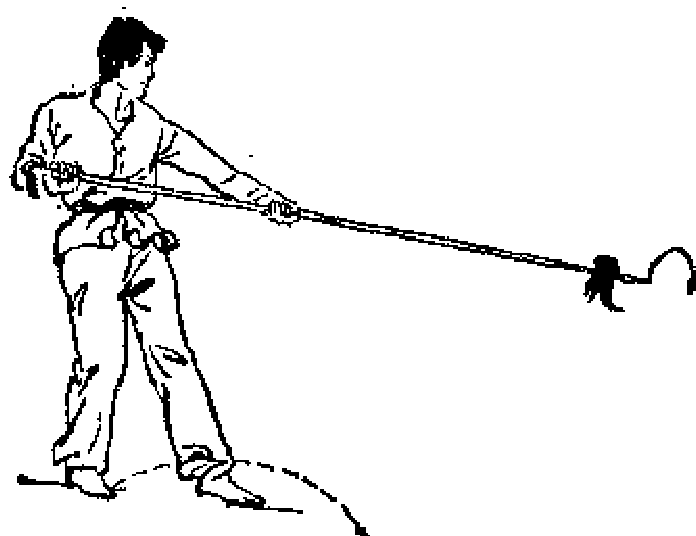


图4—7②

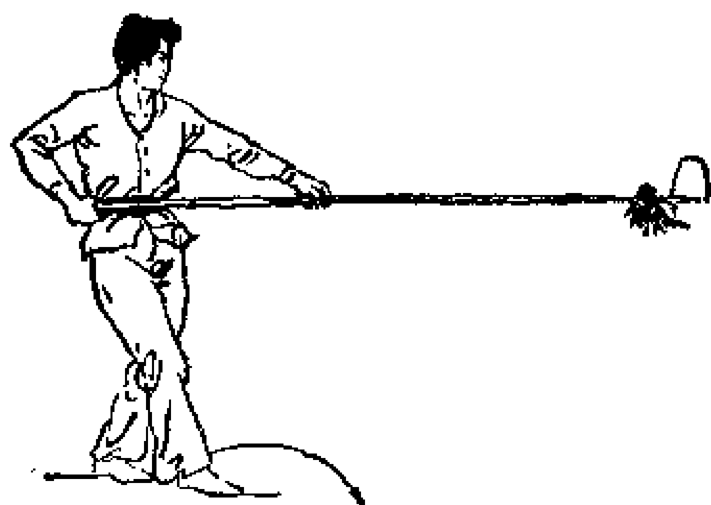


图4—7③

5．身体向左转，随着转体右脚向左脚的左前方上一大步，两腿微屈；右腕亦随之屈使手心翻向上做拿枪动作；眼

看枪尖（图4—7⑤）。

6．左腿蹬直，右腿前弓成右弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—7⑥）。

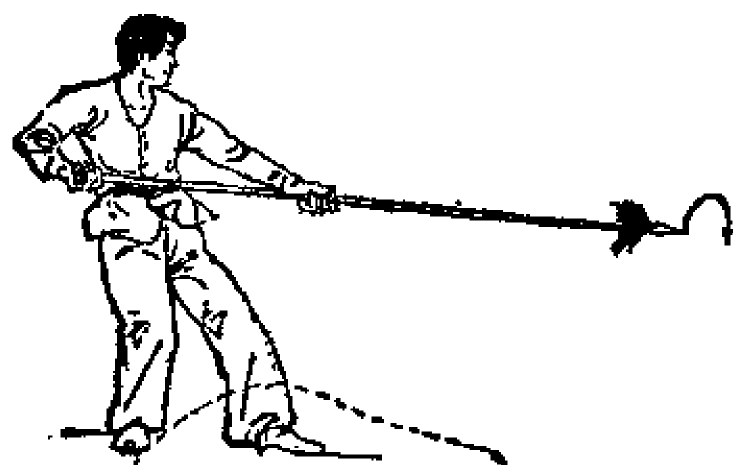


图4—7④

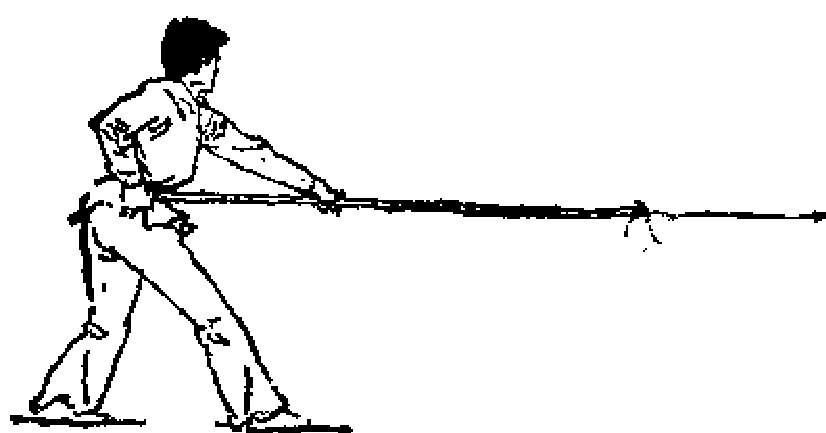


图4—7⑤

动作要领：

上步要小而快，并和拦拿枪相协调。特别是上第一、二两步时只做一个拦枪，尤须注意。拦拿枪时上步均稍偏左，左脚尖外摆，右脚尖内扣，使整个步法路线略成一向左前方

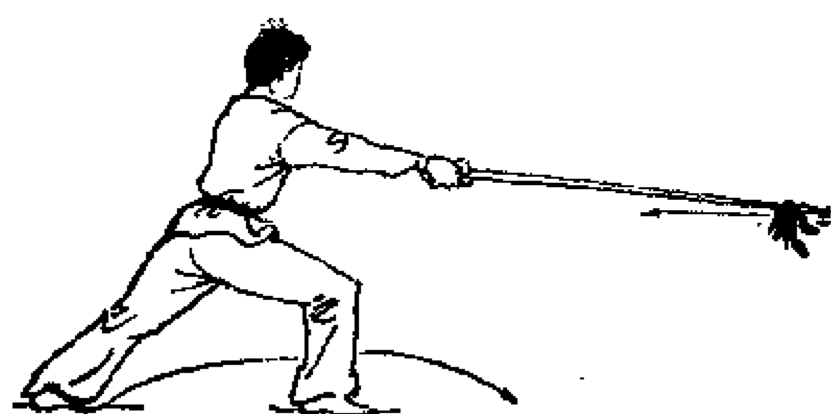


图4—7⑥

的弧线。

第六动　叉步拦拿扎枪

分解动作：

1．身体向右转，左脚向右脚前稍偏左上一大步成半马步；同时右手向回抽拉枪把，右手仍置于腰右侧；眼看枪尖（图4—8①）。

2．右脚经左腿后面向左腿的左侧横迈一大步，左腿微

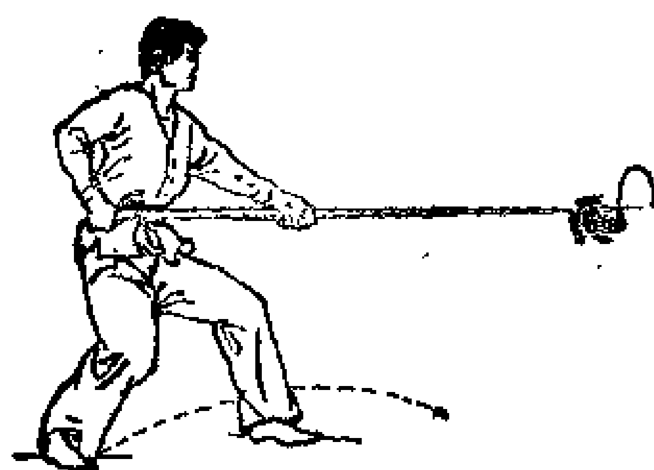


图4—8①

屈，右腿伸直，身体重心落在左腿上；同时右手伸腕将手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图4—8②）。

3．左腿向左横跨一大步成半马步；同时右手屈腕将手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—8③）。

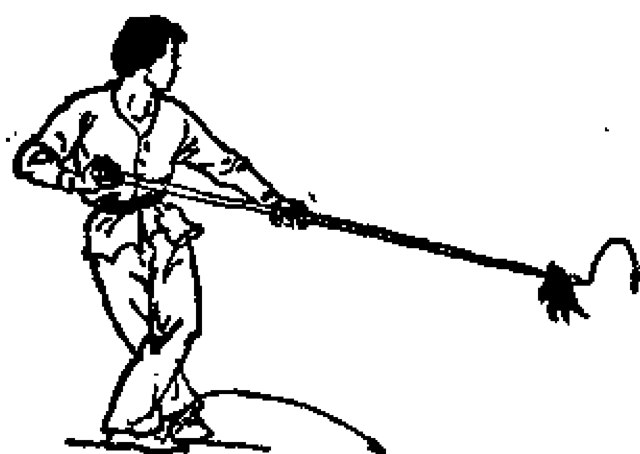


图4—8②

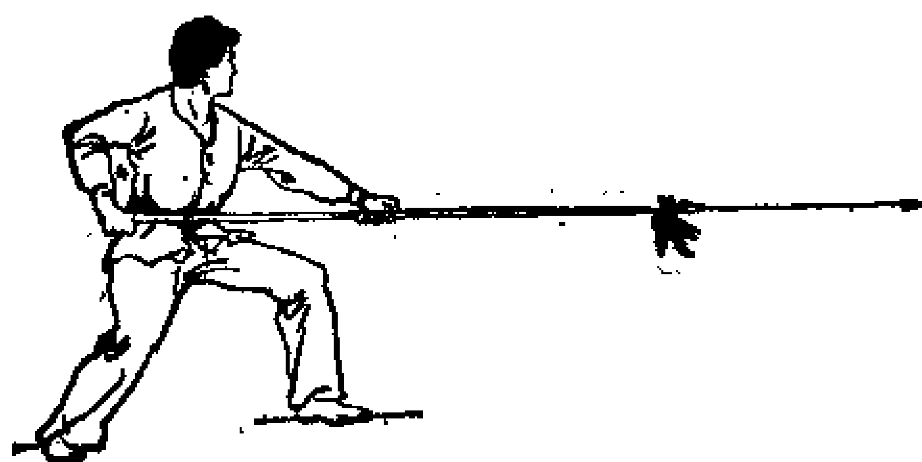


图4—8③

4．身体向左转；右腿蹬直成左弓步；同时右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—8④）。

动作要领：

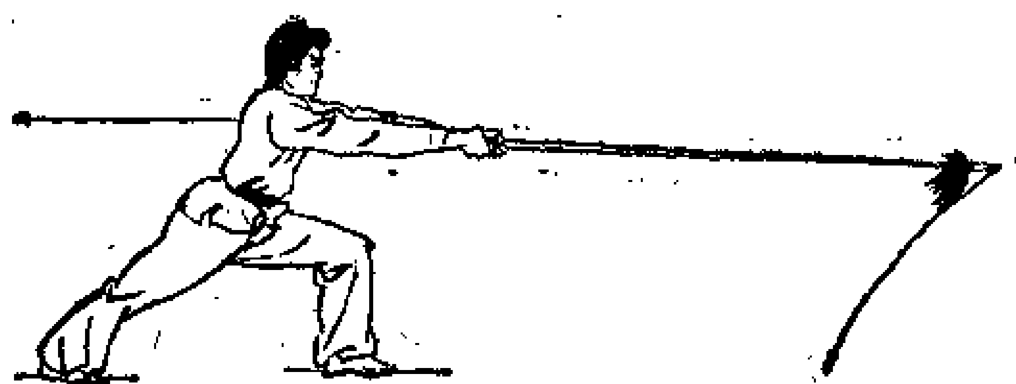


图4—8④

拦、拿、扎枪要领同前。上步和叉步方向均注意稍偏左。

第七动　回身弓步拉枪

分解动作：

身体经右向后转；左腿蹬直，右腿前弓成右弓步；同时右手向回抽拉枪把，屈肘并使右前臂旋内，将右手置于右肩前下方，手心向下，右肘上抬使之与肩同高；左手随之略向下摆，手心向下，与髋同高；使枪尖向左后下方，枪尖与小腿同高；眼向后平视（图４—９）。

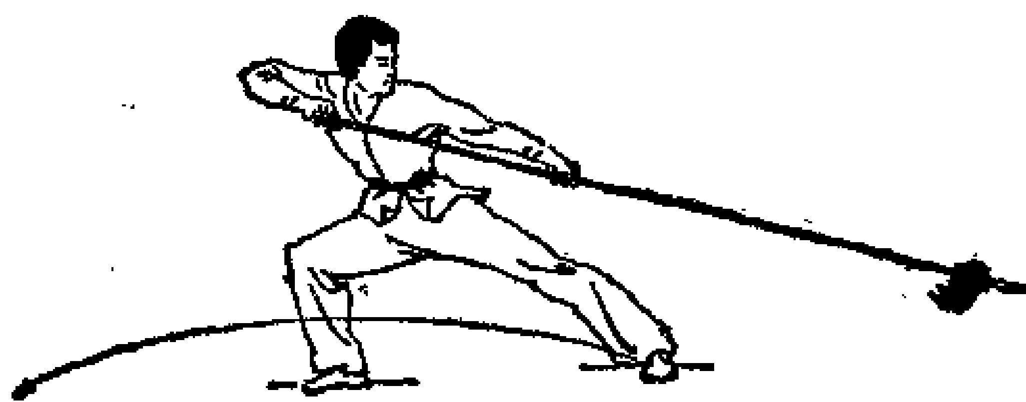


图4—9

动作要领：

转身要快，枪尖低垂，准备紧接下动。

第八动　转身上步拿扎枪

分解动作：

1．上身不动；左脚向右脚前跨一大步，脚尖外摆；右脚跟随之提起，身体重心落在左腿上；同时右肘下垂，右手伸腕将右手心翻向前，左手亦随之略转动，使手心向前；枪尖方向不变；眼向后平视（图4—10①）。

2．左腿微屈，以左脚前脚掌为轴，身体经左向后转，同时右脚提起置于左踝关节内侧；同时右前臂旋外并将右肘抬起，使右手从右肩前向前向下移至腰右侧，右手并屈腕使

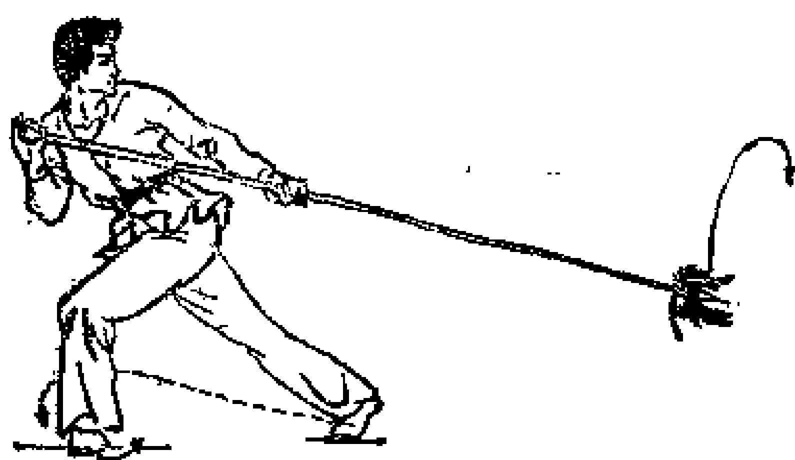


图4—10①

手心翻向上做拿枪；左手亦随之将手心翻向下；在转身的同时使枪尖划一由下向上向右再向下的开口向下的弧线，并将枪摆平；眼看枪尖（图4—10②）。

3．右脚向前上一大步，同时蹬左腿成右弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—10③）。

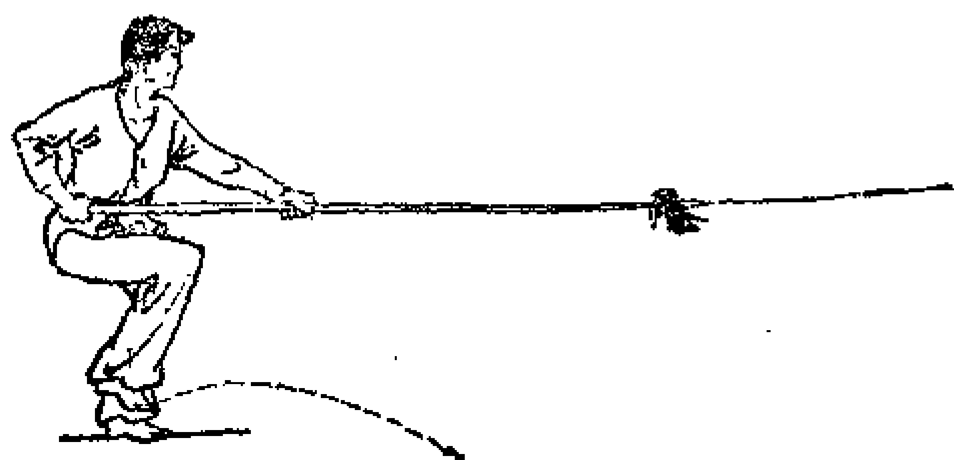


图4—10②

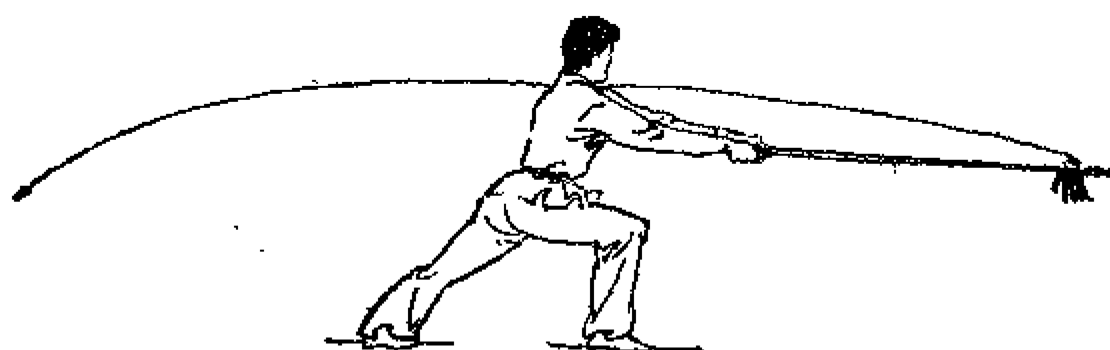


图4—10③

动作要领：

转身要轻而快，转身时右脚要紧靠在左踝处，使转动半径减小。两手随身体而动，动作自然。枪尖所划弧线不宜太大，扎枪要平。

第二路

第一动　转身中四平枪

分解动作：

身体向左转；同时左腿屈，左脚尖斜向左前方成半马步；右手将枪把向腰右侧抽拉；左手则随转身向枪杆中段滑动，使枪尖随身体转动在水平面上从右经左向后划一大弧线，成中四平枪势（图 4—11）。

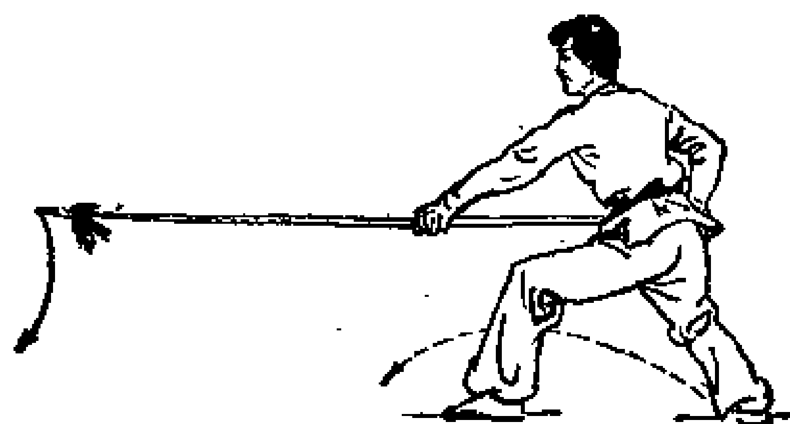


图4—11

动作要领：

枪随身体转动而向左摆，力法柔和而沉稳。

第二动　弓步下崩枪

分解动作：

1．右脚向左脚的正前方上一大步；同时右手微向上抬，左手向上向后向下划一小弧线，两手动作使枪尖向上向后向下划一弧线，枪尖与膝同高；眼看枪尖(图 4—12①)。

2．身体微向左转；左脚向前上一大步，左脚尖稍向外摆；同时右手向下向前移动，使右手稍离开身体；左手向前

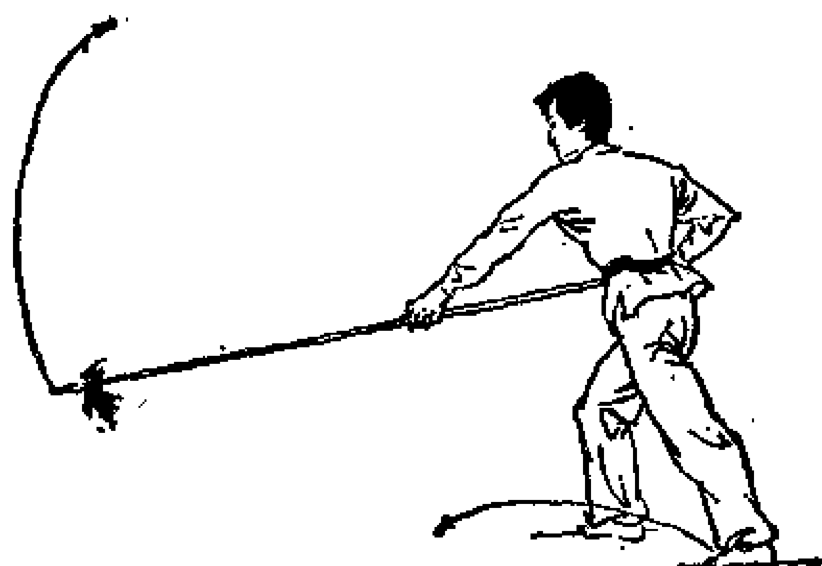


图4—12①

向上再向后移动，两手使枪尖向前向上再向后划一弧线，枪尖稍高于头；眼看枪尖（图4—12②）。

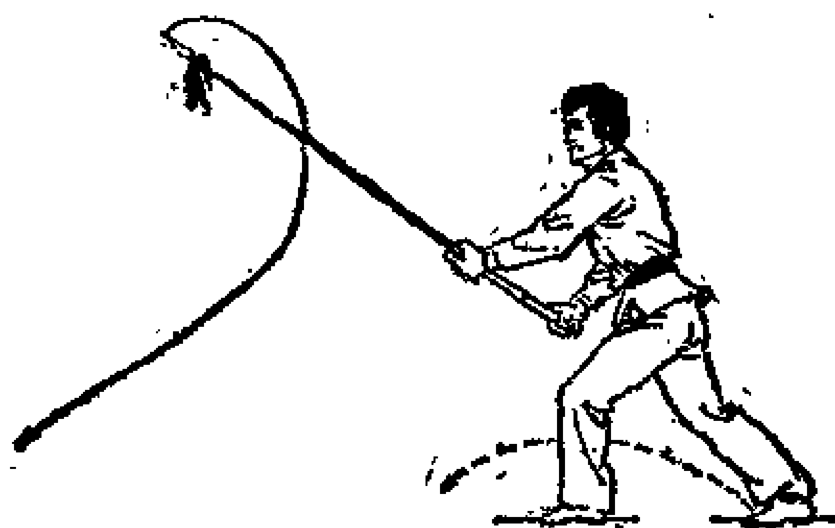


图4—12②

3．右脚向前上一大步，左腿猛力蹬直成右弓步；上身亦同时猛然向右转动；同时右手向前向上摆动至右肩前上方时猛然固定不动，右手心向下，左手则向后向下摆动，使枪尖向后向下运动，当枪尖与膝同高时，随着蹬左腿和转体，

左手猛然向前下方推出，左手心向上，使枪尖迅速向前下方移动，然后左手猛然停止运动，两手同时用力控制枪杆，利用枪杆的弹性，使枪杆前段有力地向前下方崩出；眼看枪尖（图 4 —12③）。

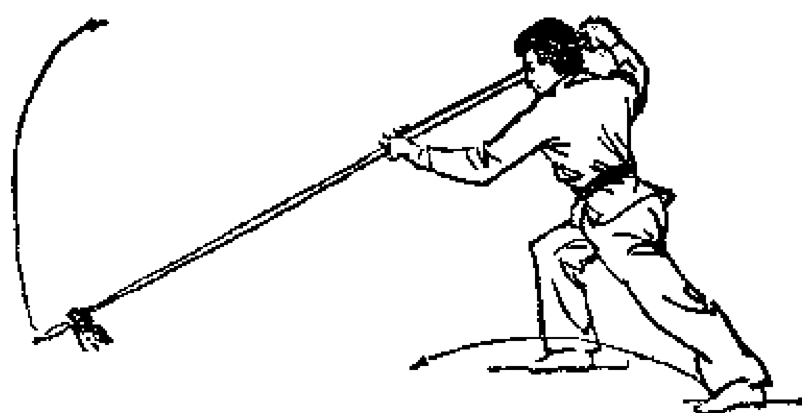


图4—12③

动作要领：

上步时枪尖在身体左侧划一竖直的立圆，其动作要和上步协调。枪尖所划之圆不宜太大，旧称"高不过眉，低不过膝"，在练习时为便于发力可稍大。划圆时不宜太快，而发力时左手先猛力向前下方推送枪杆，然后突然停止运动，右手同时用力固定枪把，结合蹬左腿和转身协调发力崩枪，使枪杆前段向前崩出弯曲。右手若松动则崩枪无力。

第三动　弓步上崩枪

分解动作：

1．左脚向前上一步，脚尖微外摆；同时身体微向左转；右手向后向下收至腰侧，左手向前向上移动，两手使枪尖向前向上再向后划一弧线；眼看枪尖（图 4 —13①）。

2．上身继续向左转；右脚向前上一步；同时右手向前

向上移动，左手向后向下移动，两手使枪尖向后向下划一弧线，枪尖约与髋关节同高；眼看枪尖（图 4—13②）。

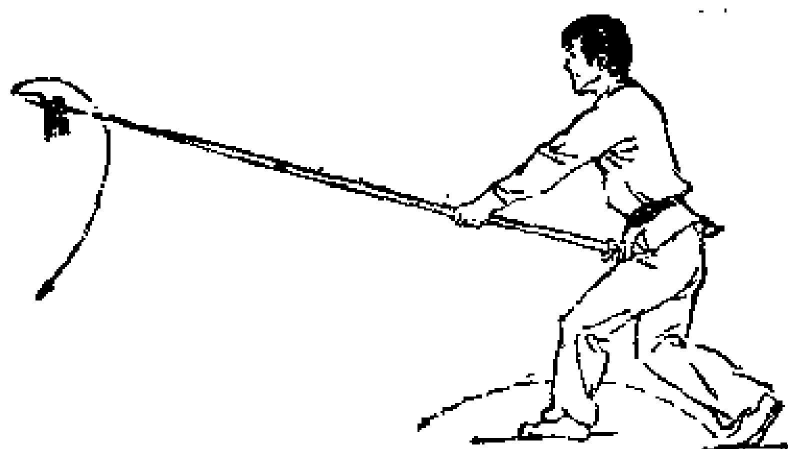


图4—13①

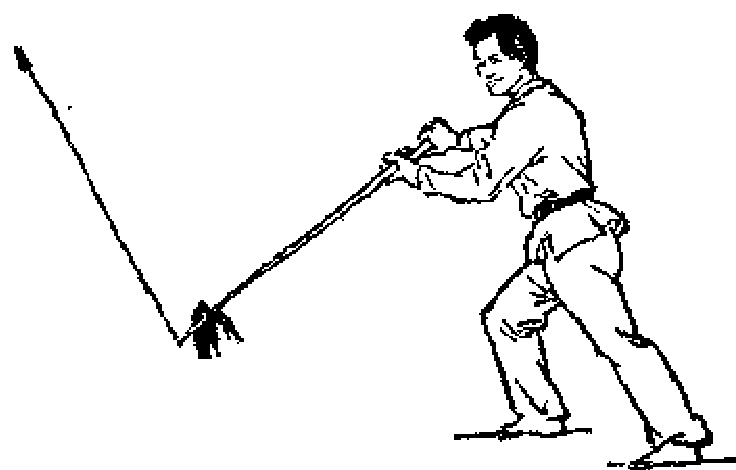


图4—13②

3．左腿猛力蹬直成右弓步；上身亦同时猛然向右转；同时右手向上向后移动至右肩前上方时猛然固定不动，右手心向下，左手向前向上移动，使枪尖向前向上，当枪尖与胸同高时，左手猛然向前上方推出，左手心向上，使枪尖迅速向前上方移动，然后左手猛然停止运动，两手用力控制枪

杆，利用枪杆的弹性，使枪杆前段有力地向前上方崩出；眼看枪尖（图4—13③）。

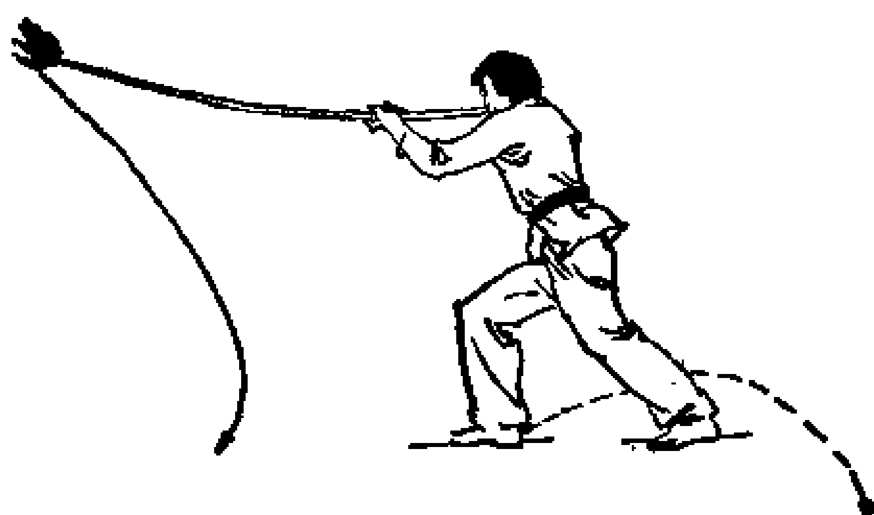


图4—13③

动作要领：

同上一动，唯枪向前上方崩出。

第四动　平拐枪

分解动作：

1．上身向左转；右脚经左脚后方向左后方插一步，身体重心落在左腿上；同时左手从上向后下方摆动，手心向前，使枪尖向后下摆至与小腿同高；眼看枪尖（图4—14①）。

2．左腿向左方横跨一步；两腿屈成马步；同时右手收至腰右侧，手心向上；左手向前向右摆动，转至手心向下，使枪尖向前向右平摆至身体右前方；眼看枪尖（图4—14②）。

3．身体重心微向右移，左脚尖外摆成半马步；右手在腰间控制枪把，左前臂旋外，将左手心翻至向上，并将左手向前向左平摆，将摆至身体左侧时猛然停止摆动，使枪尖向前向左摆至身体左侧，利用枪杆的弹性向左平拐；眼看枪尖

（图 4—14③）。



图4—14①

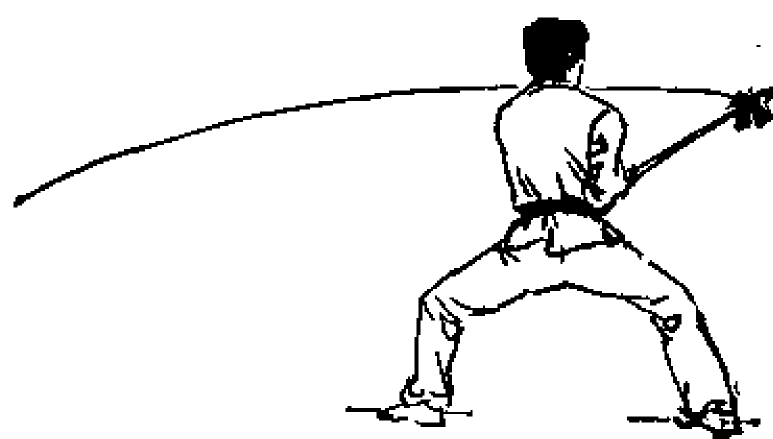


图4—14②

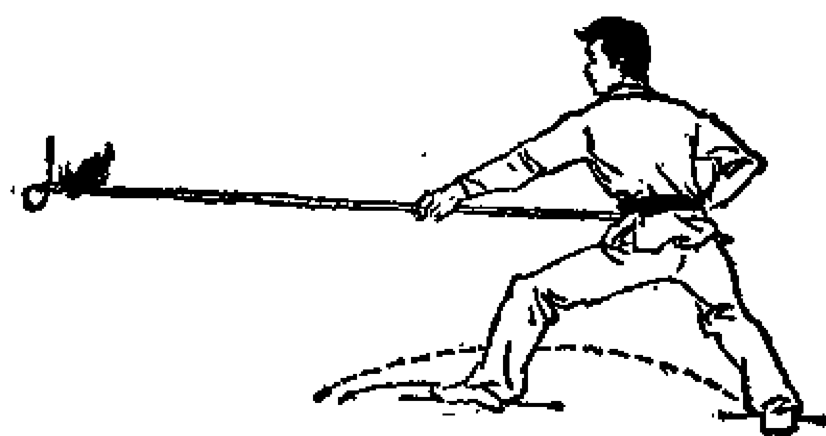


图4—4③

动作要领：

枪从左下向右摆时力活柔和；向左平捋时要平。右手有力地控制住枪把，左手向左摆要逐渐加速发力，然后猛然停止运动，借用腰力使力达枪杆前端，并注意挺腕以控制枪杆，使枪杆前段颤动而向左弯曲。

第五动　左右调枪

分解动作：

1．身体向左转；右脚向右前方上一小步，全脚着地；左脚随之前移置于右踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手在腹前控制枪把；左手向下向右向上摆动，使枪尖向下向右向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（图4—15①）。

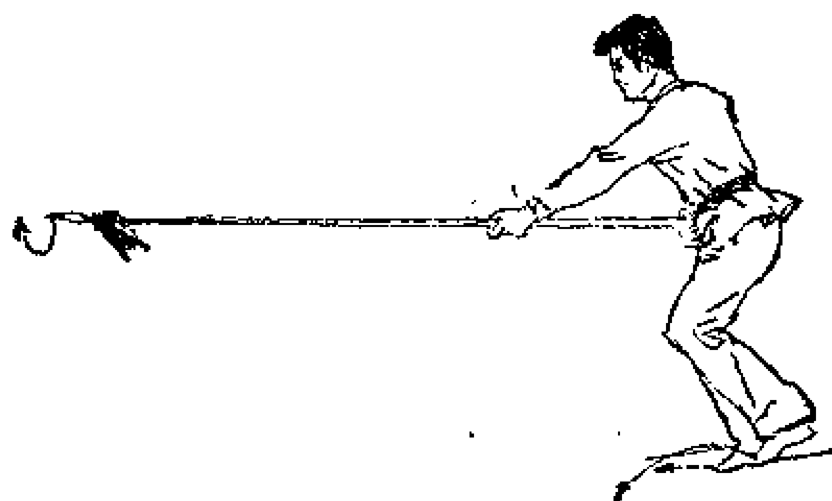


图4—15①

2．左脚向左前方上一小步，全脚着地；右脚随之前移置于左踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手在腹前控制枪把；左手向下向左向上摆动，使枪尖向下向左向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖(图4—15②)。

动作要领：

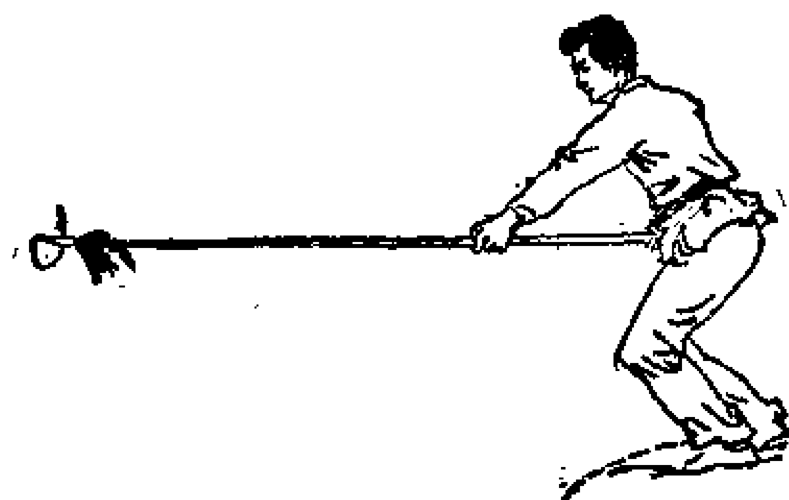


图4—15②

上步要小而转，两手的动作也要轻小。右手在腹前不动，以左手调枪。力法柔而稳。

第六动　左右调枪

分解动作：

1．右脚向右前方上一小步，全脚着地；左脚随之前移置于右踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手在腹前控制枪把；左手向下向右向上摆动，使枪尖向下向右向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖(图4—16①)。

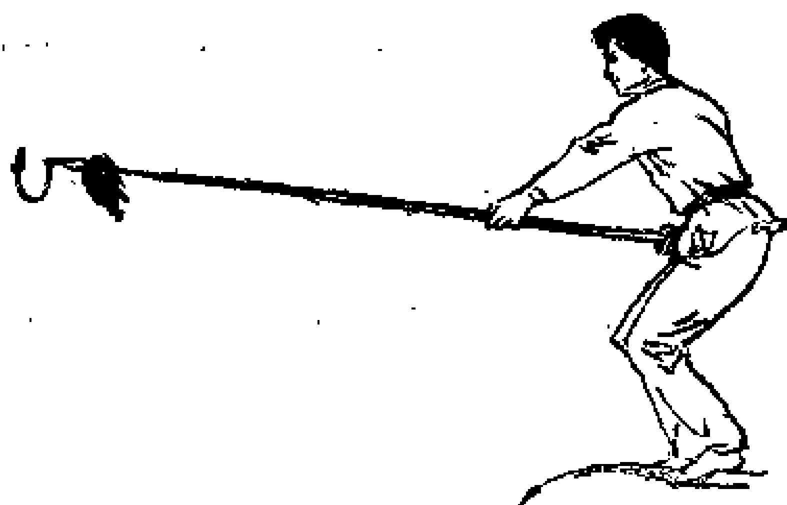


图4—16①

2．左脚向左前方上一小步，全脚着地；右脚随之前移置于左踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手在腹前控制枪把；左手向下向左向上摆动，使枪尖向下向左向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（图4－16②）。

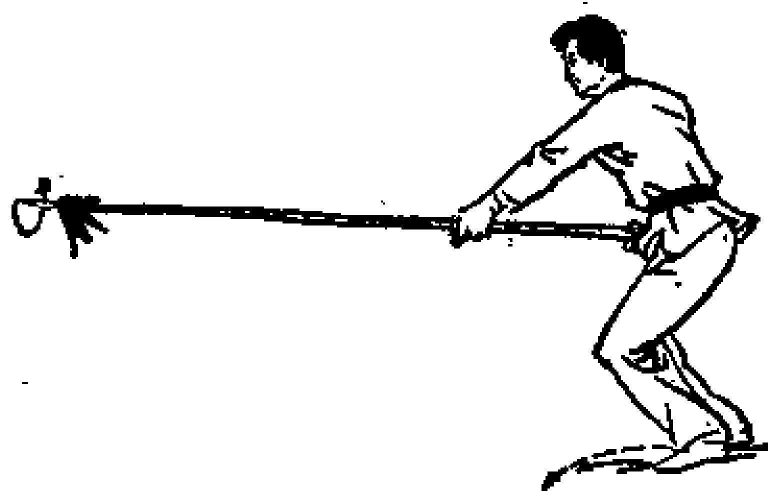


图4—16②

动作要领：

同上动。

第七动　左右点枪

分解动作：

1．右脚向右前方上一小步，全脚着地；左脚随之前移置于右踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手在腹前控制枪把，左手向下向右向上摆动，使枪尖向下向右向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖(图4—17①)。

2．左手不动；右手自腹前轻快地向上抬起至胸部，使枪尖快速向下点出，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—17②）。

3．左脚向左前方上一小步，全脚着地；右脚随之前移置于左踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手向下移将枪把仍

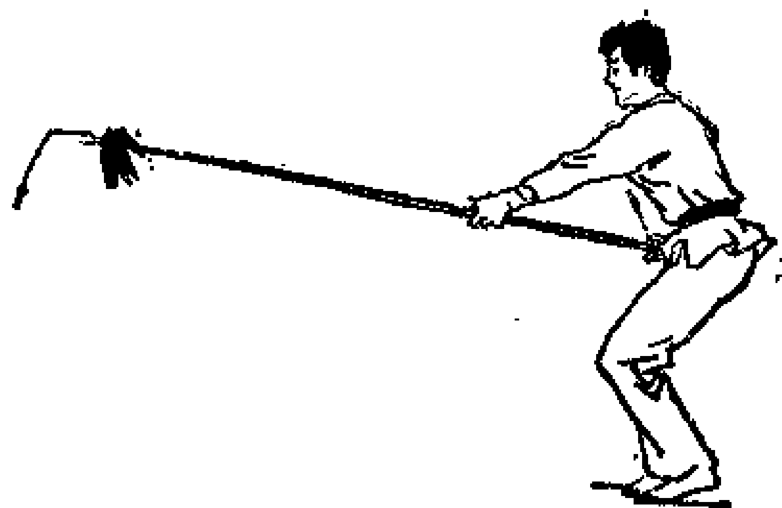


图4—17①

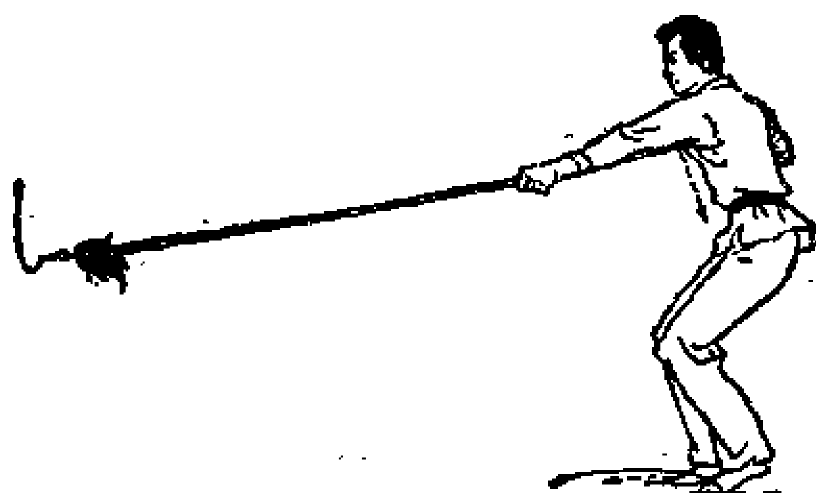


图4—17②

置于腹前；左手向下向左向上摆动，使枪尖向下向左向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（图4—17③）。

4．左手不动；右手自腹前轻快地向上抬起至胸部，使枪尖快速向下点出，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—17④）。

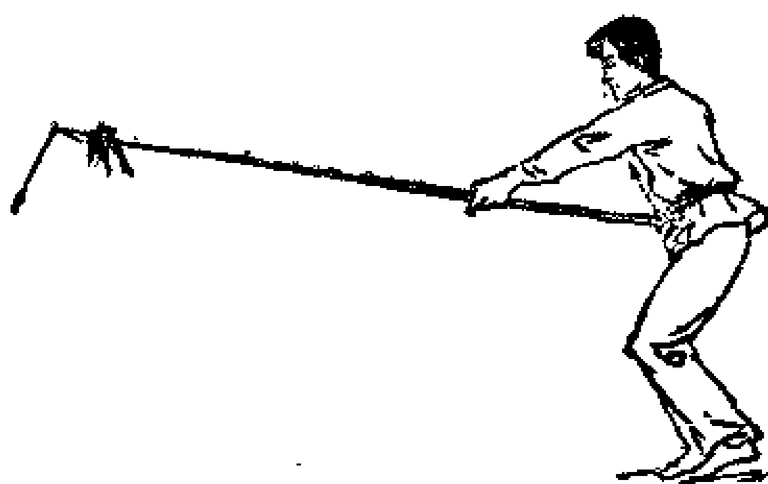


图4—17③

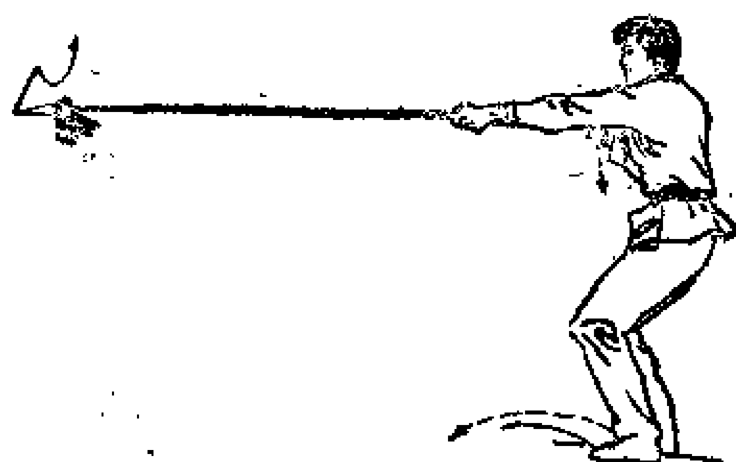


图4—17④

动作要领：

点枪前先调枪，要领同前。点枪时左手起支持作用，控制枪杆不使左右摇摆。右手上抬轻快，动作幅度不宜太大，力法轻灵调枪后点枪迅速，不要停顿。

第八动 左右点枪

分解动作：

1，右脚向右前方上一小步，全脚着地；左脚随之前移

置于右踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手向下移将枪把仍置于腹前；左手向下向右向上摆动，使枪尖向下向右向上划一开口向上的小型半圆。枪尖与喉部同高；眼看枪尖（图4—18①）。

2．左手不动；右手自腹前轻快地向上抬起至胸部，使枪尖快速向下点出，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—18②）。

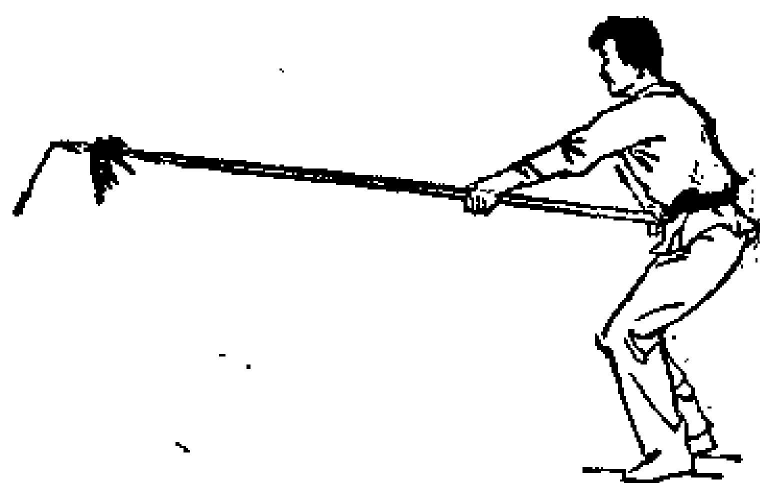


图4—18①

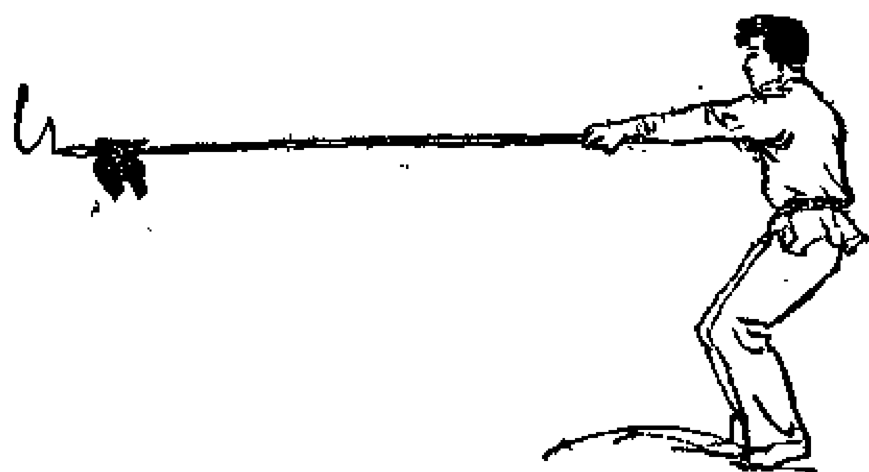


图4—18②

3．左脚向左前方上一小步，全脚着地；右脚随之前移置于左踝关节内侧，脚前掌着地；同时右手向下移将枪把仍置于腹前；左手向下向左向上摆动，使枪尖向下向左向上划一开口向上的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（图4—18③）。

4．左手不动；右手自腹前轻快地向上抬起至胸部，使枪尖快速向下点出，枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—18④）。

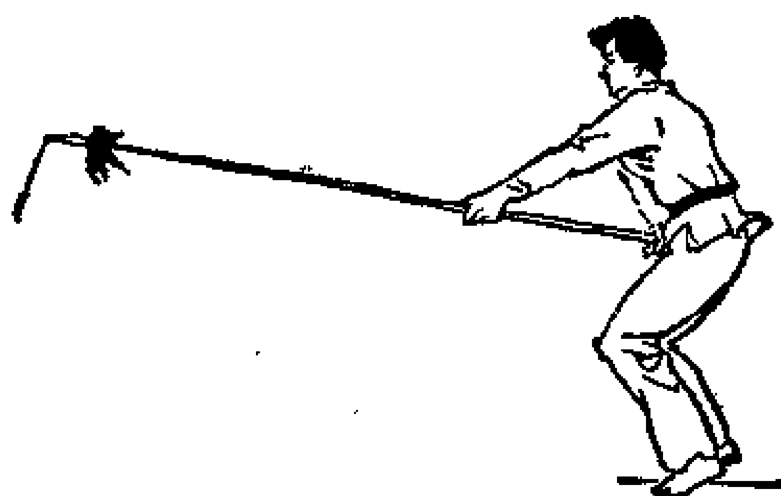


图4—18③

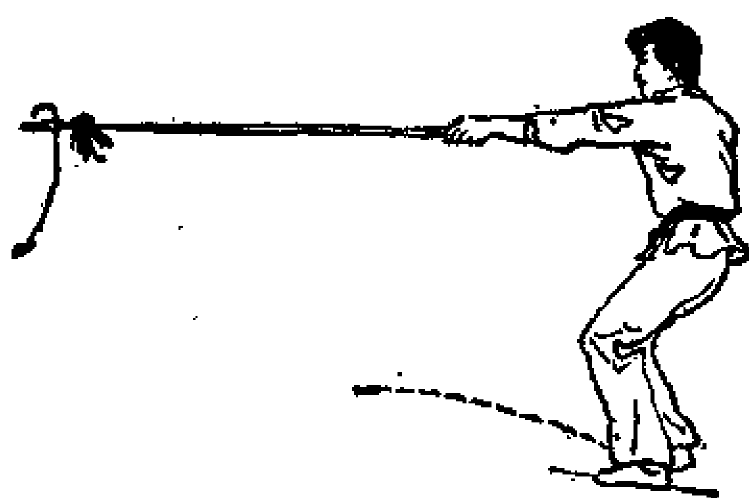


图4—18④

动作要领：

同上动。

第九动　上步大连环扎枪

分解动作：

1．右脚向右前方上一大步，右腿屈；左腿伸直；同时右手向回抽拉枪把，将右手置于腰右侧，左手向上向左向下向右移动，使枪尖向上向左向下向右划一开口向右的弧线，枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—19①）。

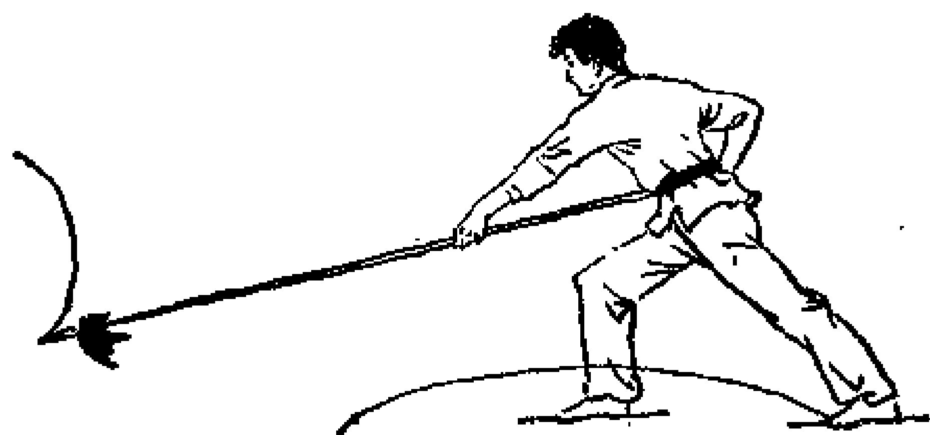


图4—19①

2．左腿靠着右腿前移，向左前方上一大步，脚尖微外摆；左腿弯屈；右手在腰间控制枪把；同时左手向右再向上向左移动，使枪尖向右向上向左划一开口向左的弧线，枪尖与肩同高；眼看枪尖（图4—19②）。

3．右脚靠着左脚前移，向左前方上一大步，脚尖微内扣，右腿弯屈；同时右手在腰间控制枪把；左手向左向下向右移动，使枪尖向左向下再向右划一开口向左的弧线，使枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—19③）。

4，左腿蹬直，右腿前弓成右弓步；同时右手向左手处

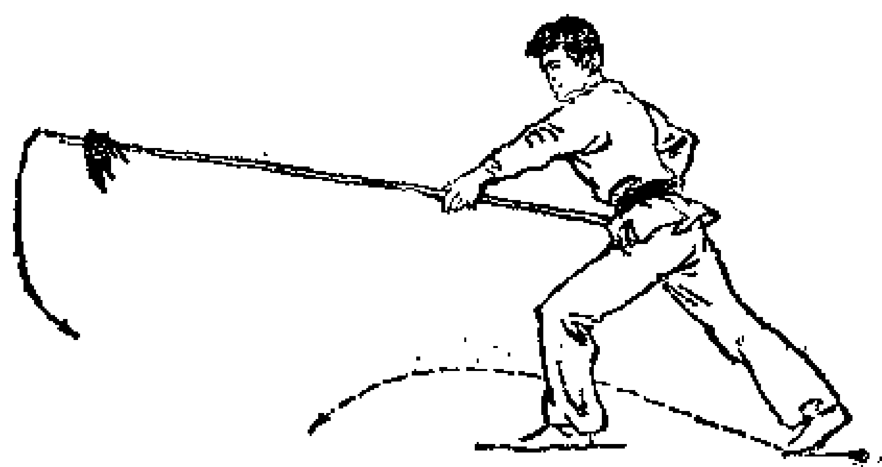


图4—19②

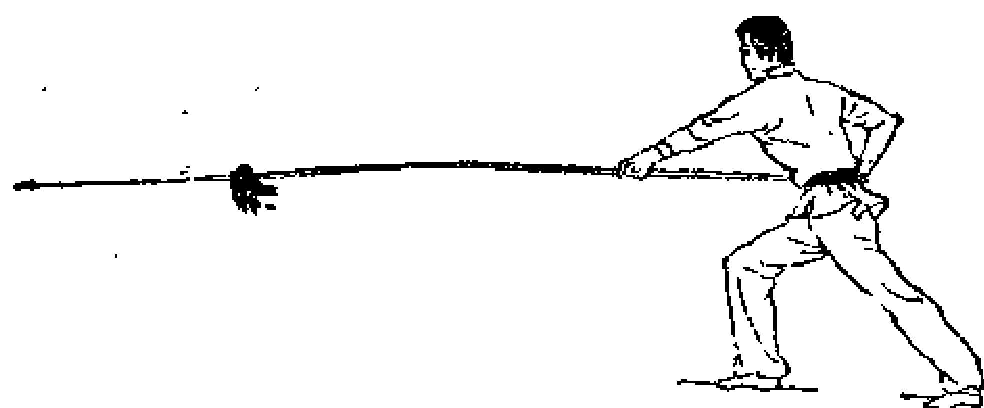


图4—19③

推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—19④）。

动作要领：

上步略偏左前方，右脚尖微内扣，左脚尖微外摆，使步法路线走成一向左前方的弧线。大连环枪要使枪尖所划之圆稍大，但注意高低在肩膝之间。右手虽控制枪把，但仍有细小的协同动作，枪杆亦略在左手中前后滑动。整个动作要连贯圆活。

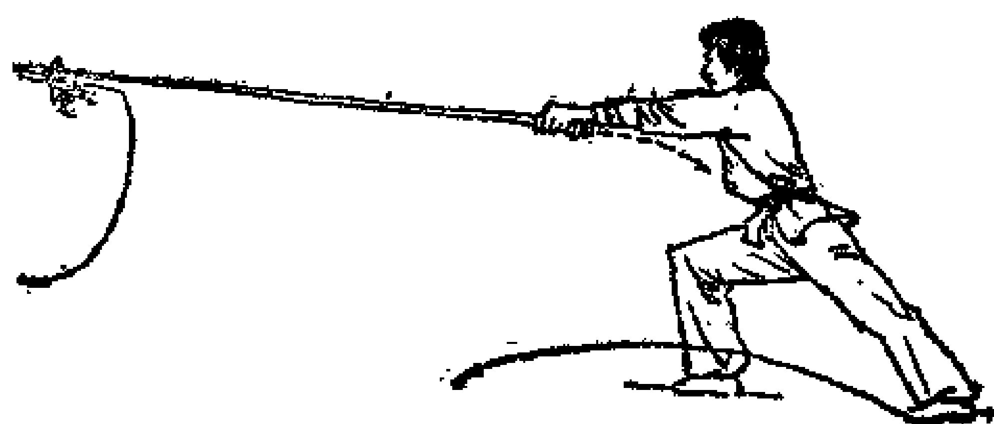


图4—19③

第十动　叉步大连环拿扎枪

分解动作：

1．左脚向左前方跨一步，两腿微屈；同时右手向回抽拉枪把，使右手置于腰右侧；左手向右向下再向左移动，使枪尖向右向下向左划一开口向左的弧线，枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—20①）。

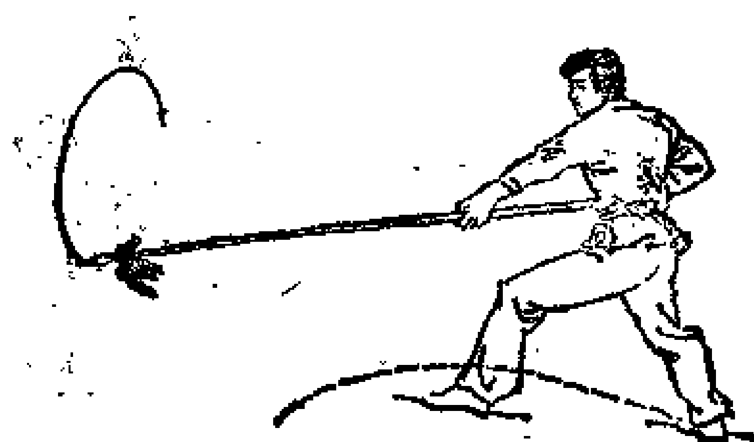


图4—20①

2．右脚经左脚后方向左前方叉一大步，左腿弯屈，身体重心落在左腿上；同时右手在腰间控制枪把；左手向上向

前再向下移动，使枪尖向上向前再向下划一开口向下的弧线，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—20②）。

3．左脚向左前方跨一步，脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；同时左手不动；右手屈腕将手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—20③）。

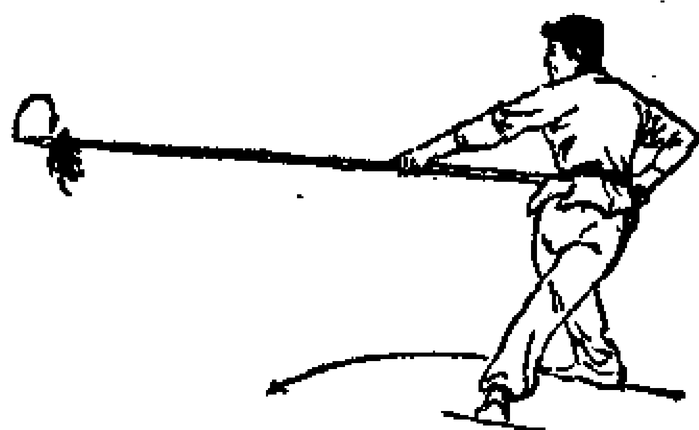


图4—20②

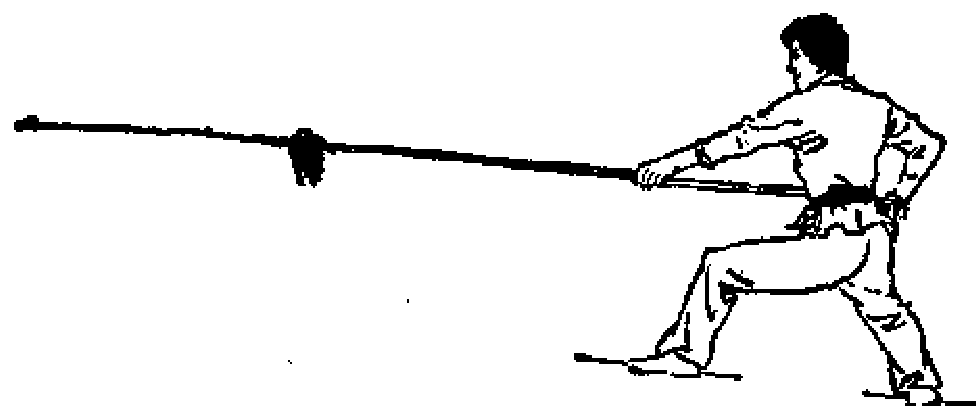


图4—20③

4．身体向左转；右腿蹬直成左弓步；同时右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—20④）。



图4—20④

动作要领：

上动大连环是枪尖由后向下向前划圆，此动是枪尖由前向下向后划圈，方向相反，要领相同。连环和拿枪要连贯而不停顿。

第十一动　推把夹臂枪

分解动作：

1．身体向右转仍成半马步；右手向回抽拉枪把，然后迅速将两手手指微虚松，使枪杆在两手中向后滑动；待枪把滑至右手后二尺许时，两手同时握紧，不使枪杆继续滑动；眼向左前方平视（图４—21①）。

2．身体向左转；右脚前抬置于左踝关节内侧；随着转身左臂屈肘，使左手收至左肩前，手心向右；右手紧靠右腿向前用力推送枪把；枪尖斜向后上方；眼看枪把（图４—21②）。

3．右脚向前上一大步成右弓步；同时左臂直臂向前下方落下，手心向右；右臂屈肘回收，将右手置于左腋下，手心向右；两手动作使枪尖向前向下摆，枪杆水平置于身体左

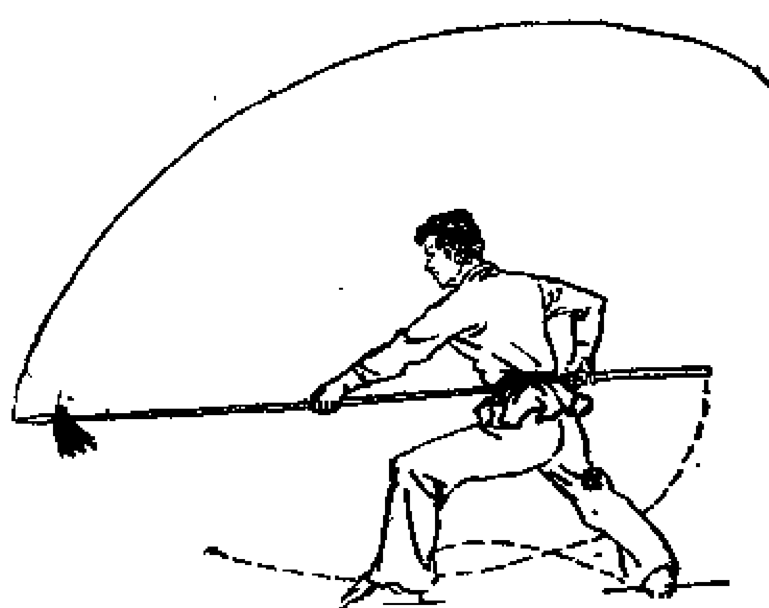


图4—21①

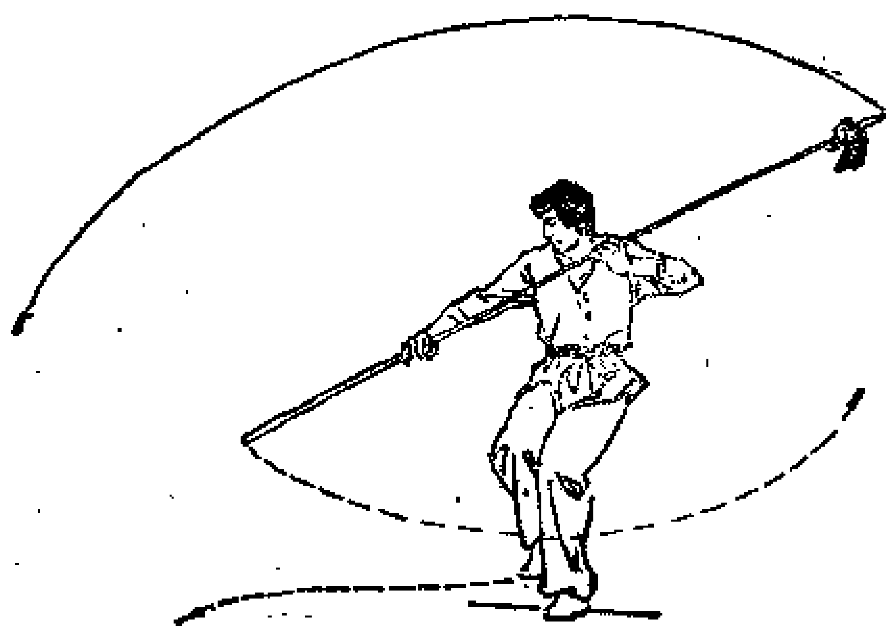


图4—21②

侧，左臂下方，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—21③）。

4．身体和下肢不动；左手手指微虚松握枪；右手以手

腕向前抖动的脆劲使枪杆向前，然后右手手指亦迅速虚松握枪，使枪杆在两手中向前滑动扎出，当枪把滑至右手处时右手迅速紧握枪把，眼看枪尖（图４—21④）。

５．右手顺势用力加速向前推送枪把，使右手触及左手，将枪夹臂扎出；眼看枪尖（图４—21⑤）。

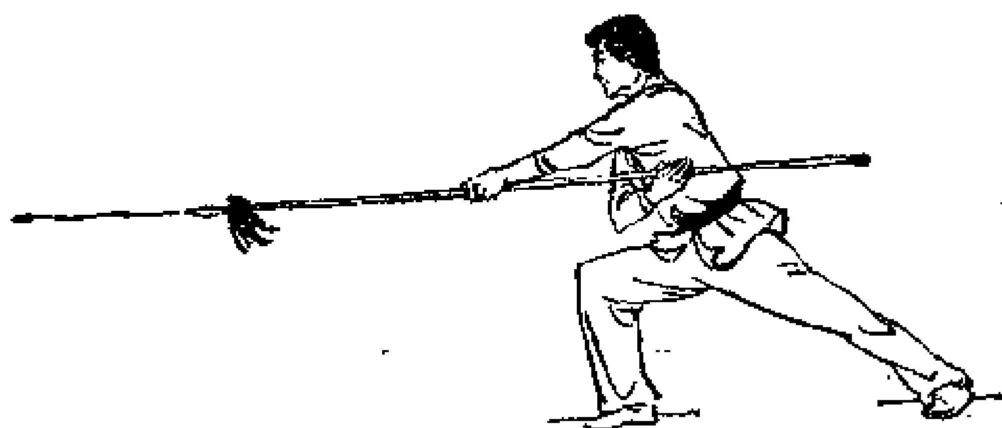


图4—21③

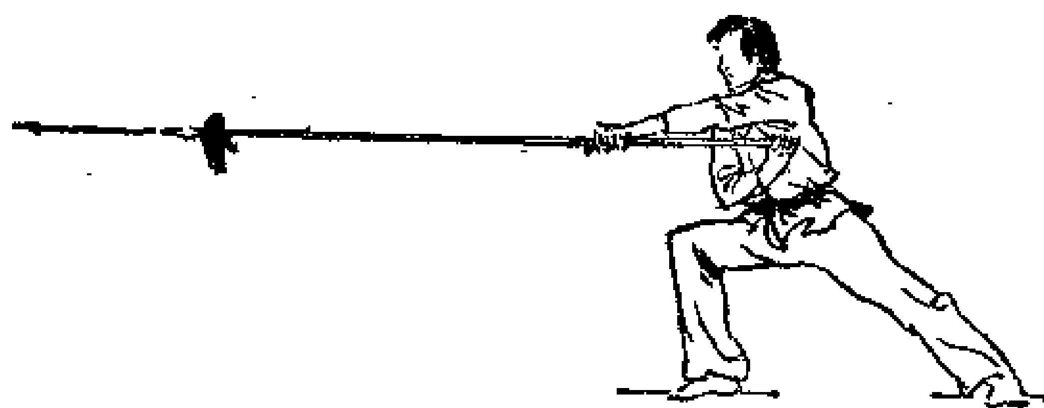


图4—21④

动作要领：

枪两次在手中滑动时，两手手指都要虚松成管，右手在

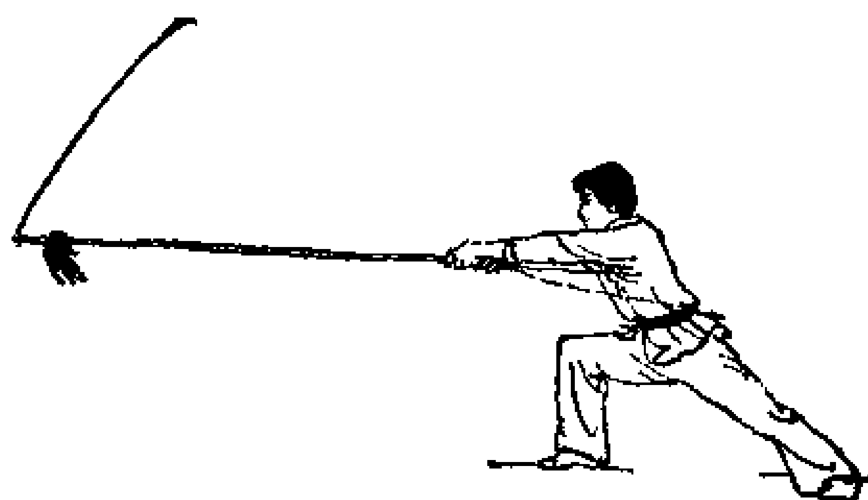


图4—21⑤

枪滑动到位时握枪要准确敏捷。夹臂扎枪，左手要很好地控制方向，右手借枪滑动之势顺势扎出，不可停顿。推把要发力，使枪把、枪杆后段颤动。

第十二动　提膝闯扎枪

分解动作：

1．身体向左转，身体重心移至两腿之间；上身微向后仰；同时右手向回抽拉枪把，使右手置于腰际左侧，手心向后；左手抬置于右肩前上方，手心向后；使枪尖向上移动，枪杆斜置于身前；眼向左平视（图4—22①）。

2．身体不动；右手向右向上抬起，右前臂旋内，使右手置于头的右上方，手心向前；左手向上向左向下移动，左前臂旋内，使手心向前；将枪尖向上向左向下摆至身体的左侧，枪尖与髋同高；眼看枪尖（图4—22②）。

3．左腿迅速向上屈膝扣腿抬起；上身向右侧倾斜；同时右手向左手处推送枪把，左手亦随之微向前推，将枪向左下方微偏前的方向扎出，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—22③）。



图4—22 ①

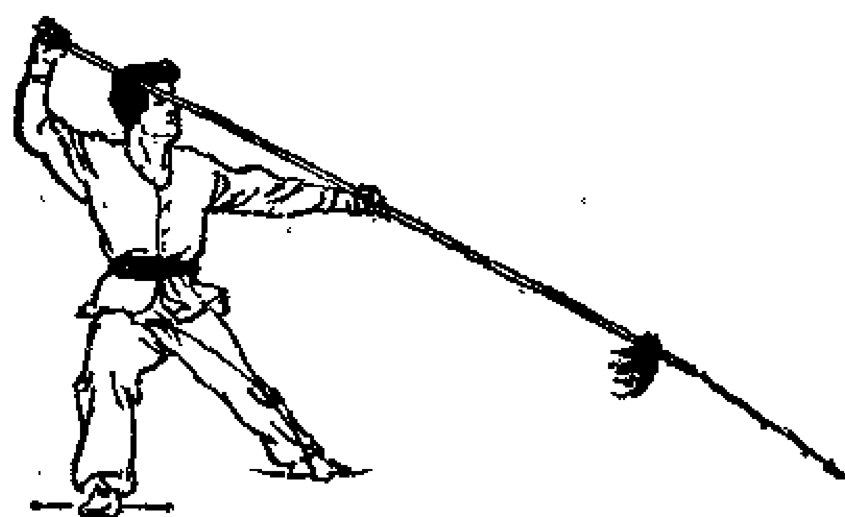


图4—22②

动作要领：

从夹臂扎枪开始，右手先向回抽拉枪把，使两手间有一段距离，并协同左手动作使枪尖向上抬起，否则两手间距离太短，动作费力。闯扎时扎枪方向主要向左下，但左手一定

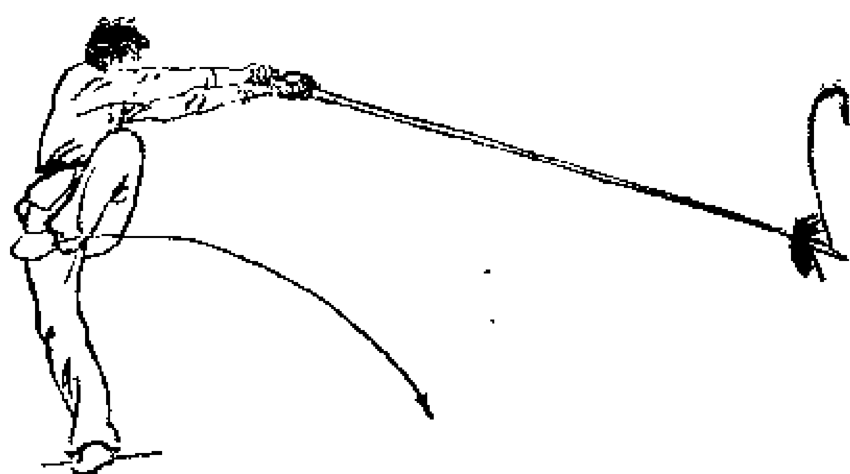


图4—22 ⑨

要注意略有向前推的动作。另外注意扣腿护裆，扎枪时上身要向左倾斜。

第十三动　拿扎枪

分解动作：

1．左脚向左落下，脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；同时右手向回抽拉枪把，并使右前臂旋外屈腕，在腰右侧做拿枪；眼看枪尖（图4—23①）。

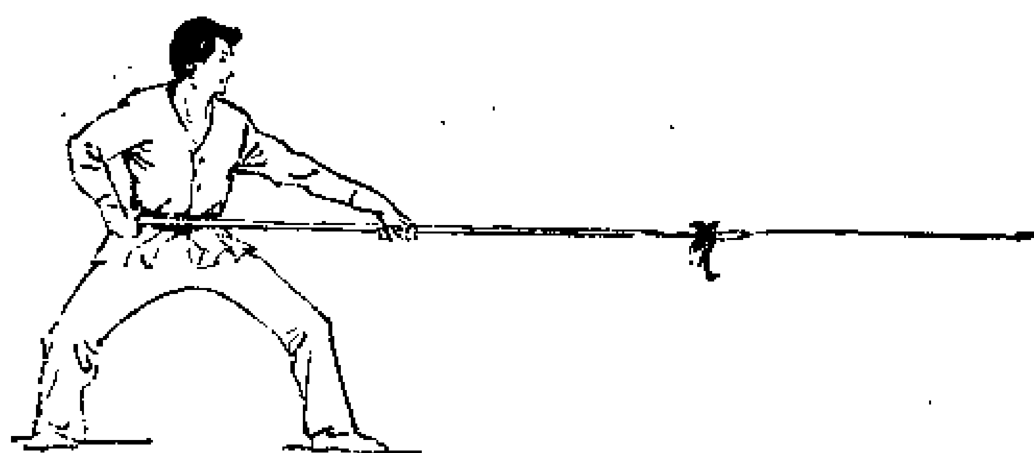


图4—23 ①

2．右腿蹬直，左腿前弓成左弓步；右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图 4 —23②）。

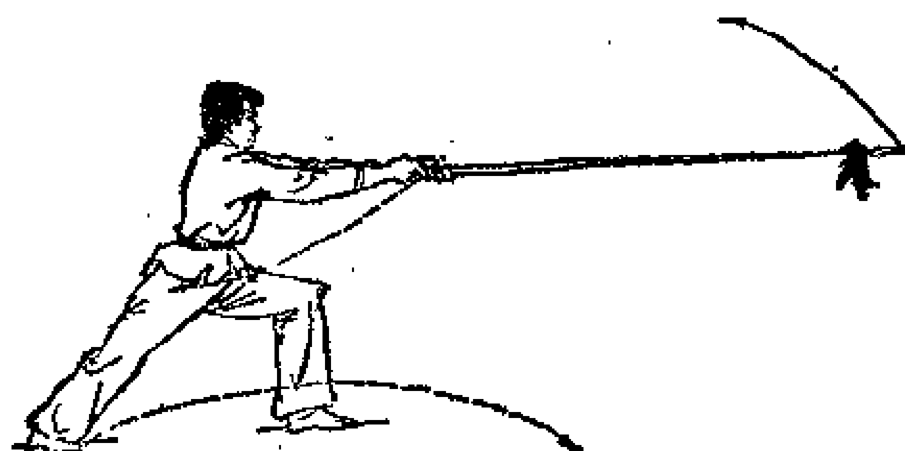


图4—23②

动作要领：

右手在向回抽拉的过程中即开始做拿枪。

第三路

第一动　上步挑劈扎枪

分解动作：

1．右脚向前上一步，脚尖向外摆，两腿微屈；同时左手向上抬至与胸同高，虎口微向下压；右手向后下方抽拉枪把，将右手置于右髋后外侧，手心向左，两手动作使枪向上挑起，枪尖与头同高；眼看枪尖（图 4 —24①）。

2．左脚向前上一步，脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；右手在腰右侧控制枪把；左手向下摆动至与腰同高即停止运动，使枪向下劈至水平，眼看枪尖（图 4 —24②）。

3．右腿蹬直，左腿前弓成左弓步；右手向左手处推送

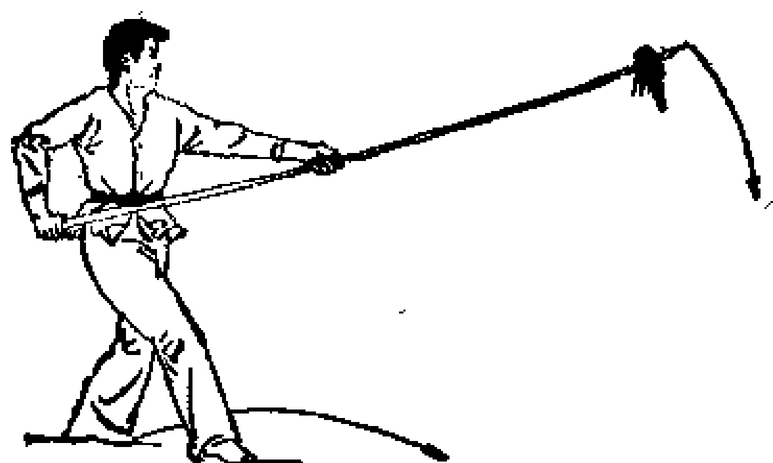


图4—24①

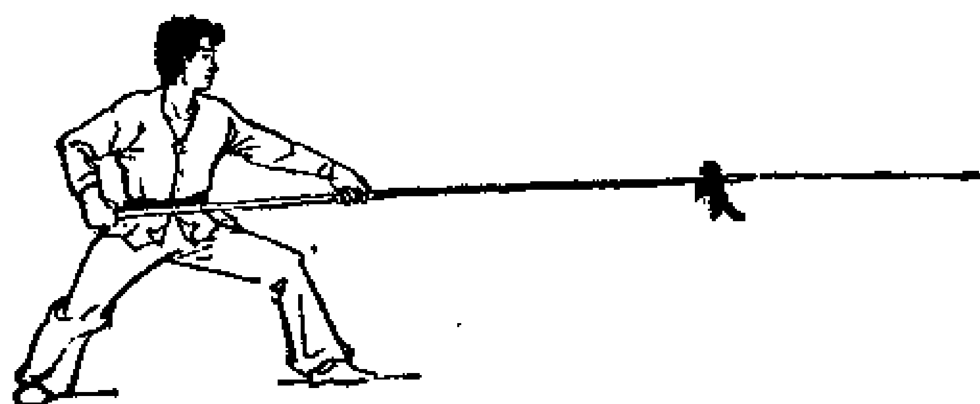


图4—2 4②

枪把将枪扎出；眼看枪尖（图 4 —24③）。

动作要领：

向上挑枪左手虎口略向下压，右手抽拉亦稍发力，使力达枪尖，但发力不须太猛，使枪杆前段稍颤动即可。劈枪右手要控制好枪把，左手猛然向下，至水平又猛然停止运动，使枪杆前段有继续向下运动之势而颤动，劈枪发力要猛。

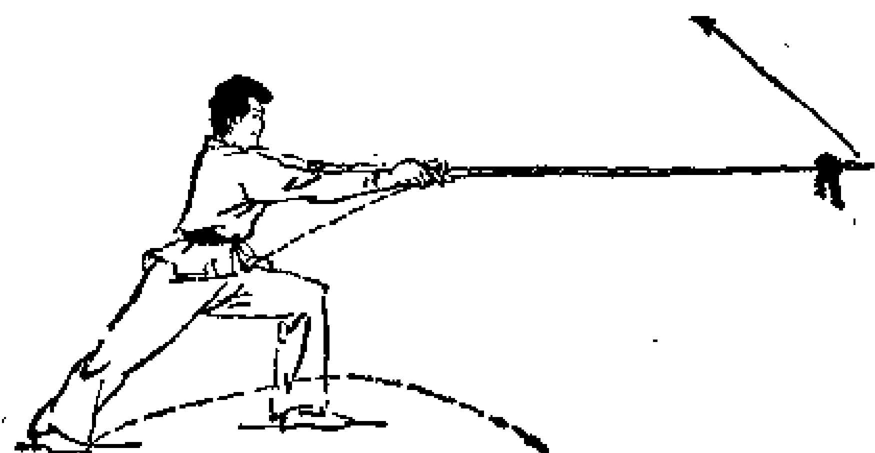


图4—24③

第二动　上步挑劈扎枪

分解动作：

1．右脚向前上一步，脚尖外摆，两腿微屈；同时左手向上抬至与胸同高，虎口微向下压；右手向后下方抽拉枪把，将右手置于右髋后外侧，手心向左；两手动作使枪向上挑起，枪尖与头同高；眼看枪尖（图4—25①）。

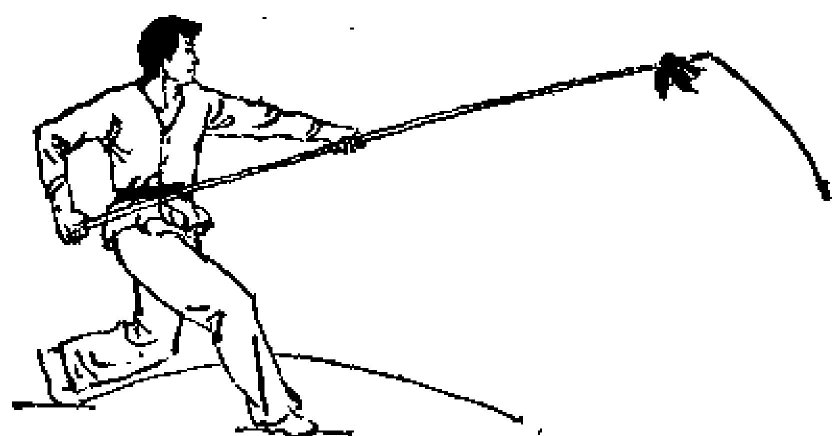


图4—25①

2．左脚向前上一步，脚尖向左前方，两腿屈，成半马

步；右手在腰右侧控制枪把；左手向下摆动至与腰同高即停止运动，使枪向下劈至水平；眼看枪尖（图4—25②）。

3．右腿蹬直，左腿前弓成左弓步；右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—25③）。

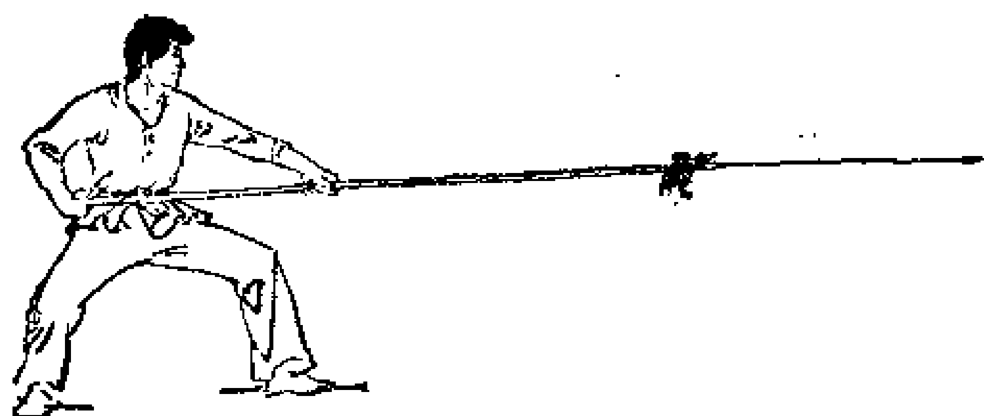


图4—25②

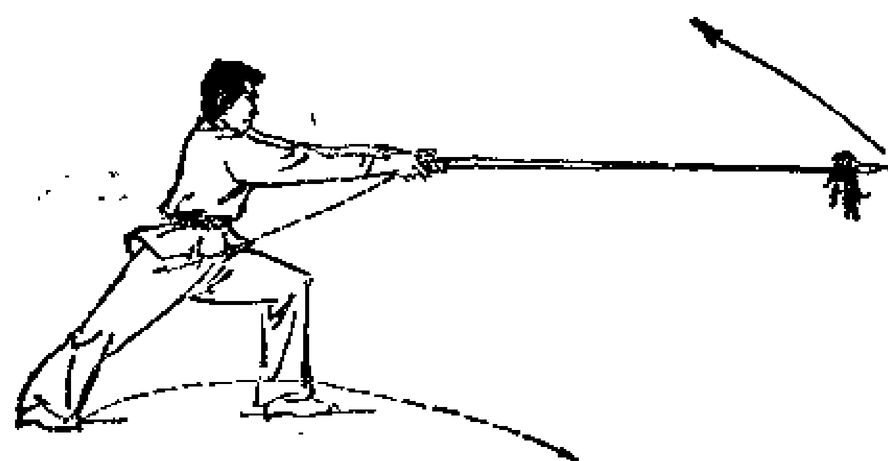


图4—25③

动作要领：

同上动。

第三动　跳步挑劈扎枪

分解动作：

1．右脚向前上一步，脚尖向外摆，两腿微屈；同时左手向上抬至与胸同高，虎口微向下压；右手向后下方抽拉枪把，将右手置于右髋后外侧，手心向左；两手动作使枪向上挑起，枪尖与头同高；眼看枪尖（图4—26①）。

2．左脚向前上一步，脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；右手在腰侧控制枪把；左手向下摆动至与腰同高即停止运动，使枪向下劈至水平；眼看枪尖（图4—26②）。

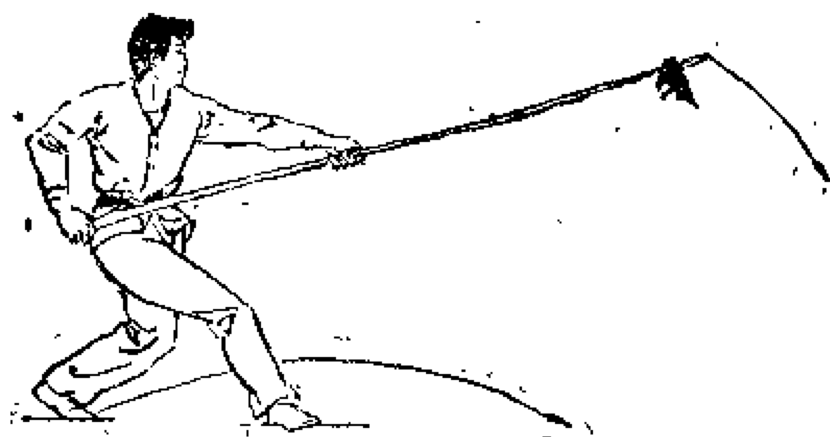


图4—26①

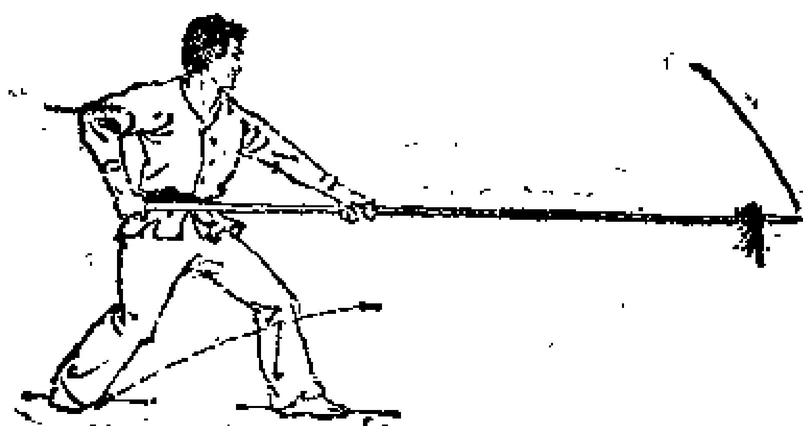


图4—26②

3．右腿向前上方屈膝抬起；同时左手向上抬至与胸同高，虎口微向下压；右手向后下方抽拉枪把，置于右髋后外侧，手心向左；两手动作使枪向上挑起，枪尖与头同高；眼看枪尖（图4—26③）。

4．左腿蹬地使身体腾空跳起，两手控制枪杆使枪杆保持上挑动作；眼看枪尖（图4—26④）。

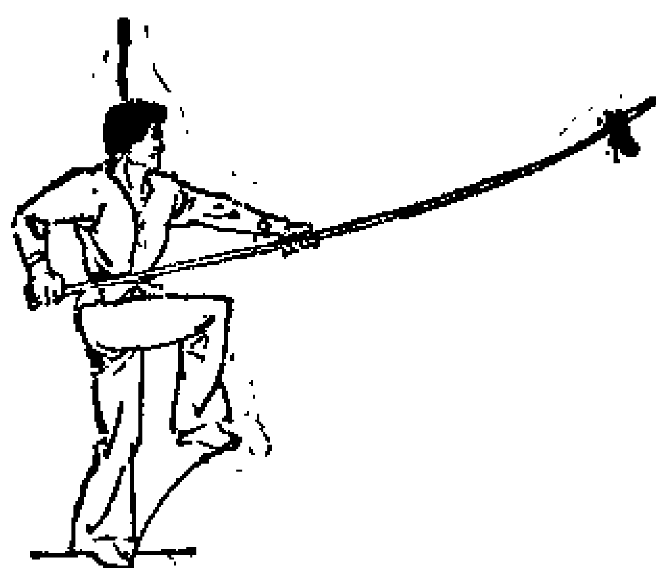


图4—26③

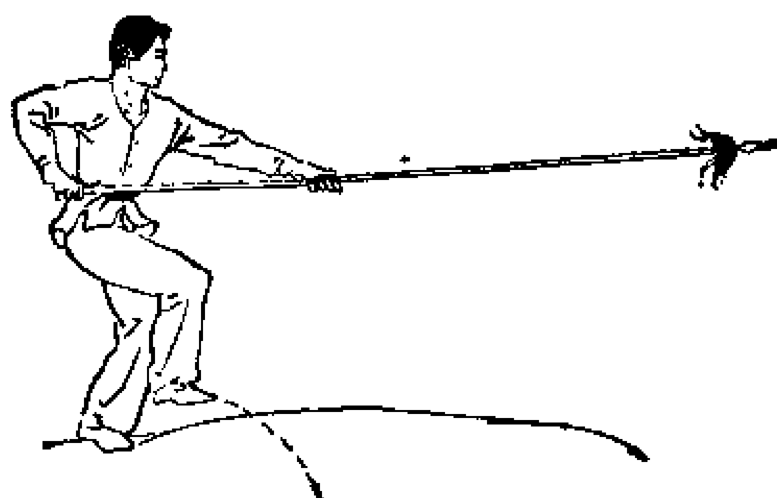


图4—26④

5．右脚向前落地，脚尖外摆，继而左脚向前落地，脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；同时右手在腰右侧控制枪把；左手向下摆动至与腰同高即停止运动，使枪向下劈至水平；眼看枪尖（图4—26⑤）。

6．右腿蹬直，左腿前弓成左弓步；右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—26⑥）。

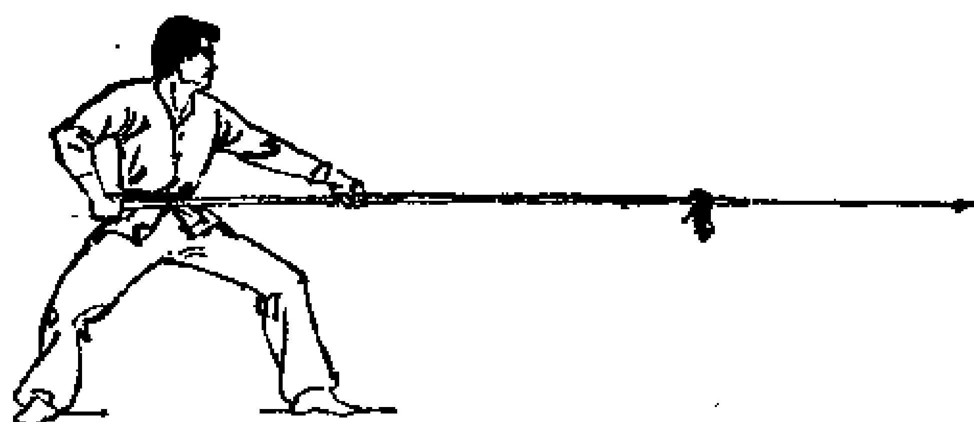


图4—26⑤

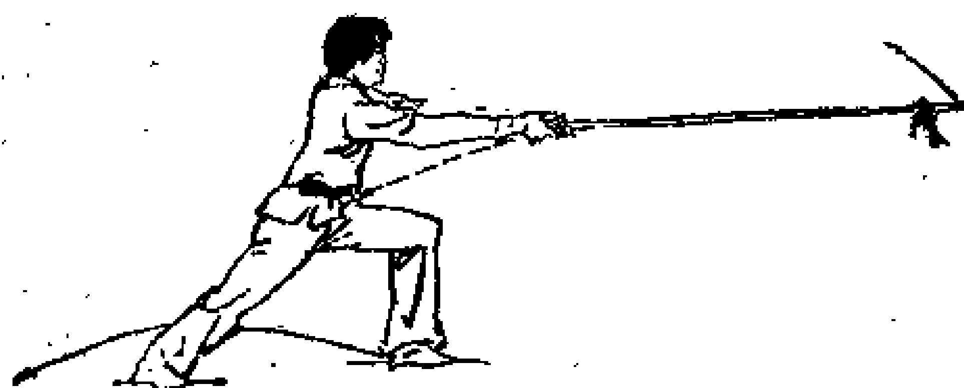


图4—26⑥

动作要领：

跳步腾空时完成挑枪，在空中注意控制枪杆的动作；右脚一落地即开始劈枪，左脚落地成半马步完成劈枪，动作要协调。跳步不求高远，要轻灵。

第四动　退步小连环枪

分解动作：

1．左脚向后退一小步，两腿微屈；同时右手向回抽拉枪把，将右手置于腹前；左手不动；枪尖微上抬与喉同高；眼看枪尖（图4—27①）。

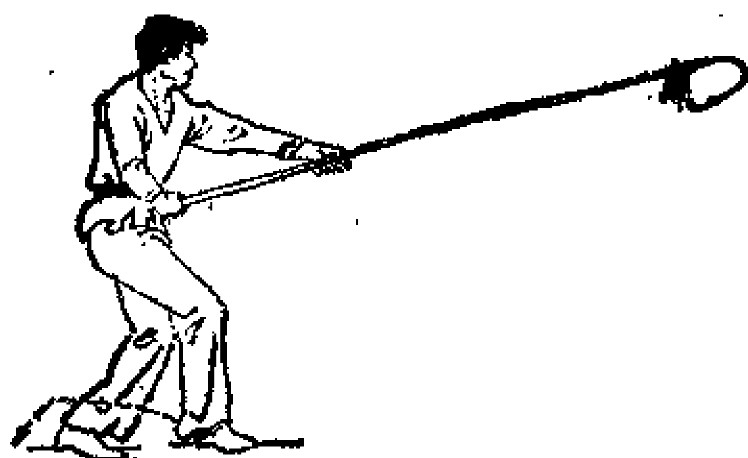


图4—27①

2．右脚向后退一小步，两腿微屈；左手不动；右手以腕为轴，在腹前小幅度向左向上再向右摆动，使枪尖向右向下再向左划一开口向左的小型半圆，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—27②）。

3．左脚向后退一小步；左手不动；右手以腕为轴在腹前继续小幅度向右向下再向左摆动，使枪尖继续向左向上再向右划一开口向右的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（图4—27③）。

4. 右脚向后退一小步，两腿微屈；左手不动；右手在腹前继续以腕为轴向左向上再向右摆动，使枪尖向右向下再向左划一开口向左的小型半圆，至枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—27④）。

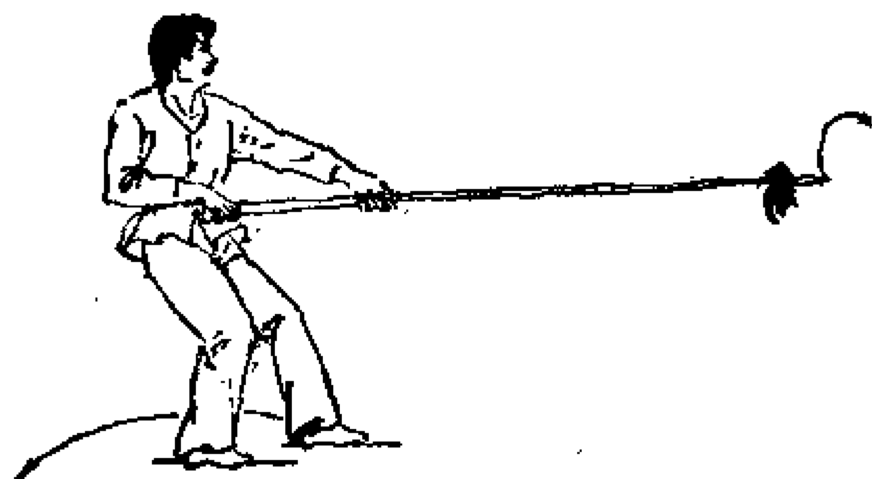


图4—27②

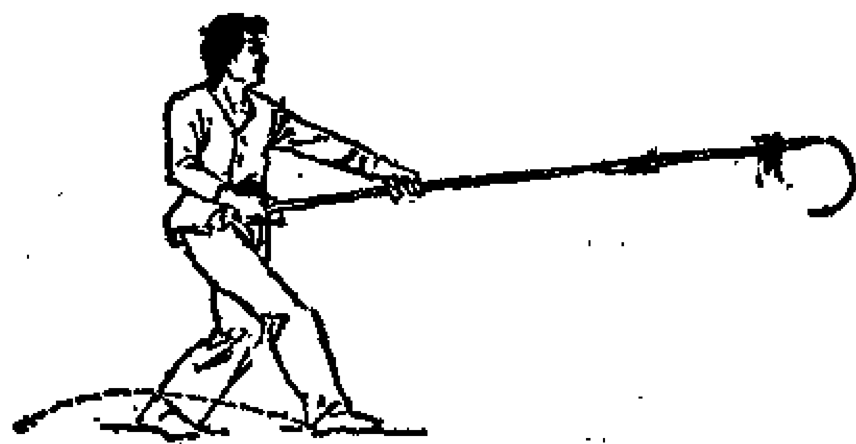


图4—27③

5. 左脚向后退一小步，两腿微屈；左手不动；右手以腕为轴在腹前继续小幅度向右向下再向左摆动，使枪尖继续

向左向上再向右划一开口向右的小型半圆，枪尖与喉同高；眼看枪尖（4—27⑤）。

6．右脚向后退一小步，两腿微屈；左手不动；右手在腹前继续以腕为轴向左向上再向右摆动，使枪尖向右向下再向左划一开口向左的小型半圆，至枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—27⑥）。

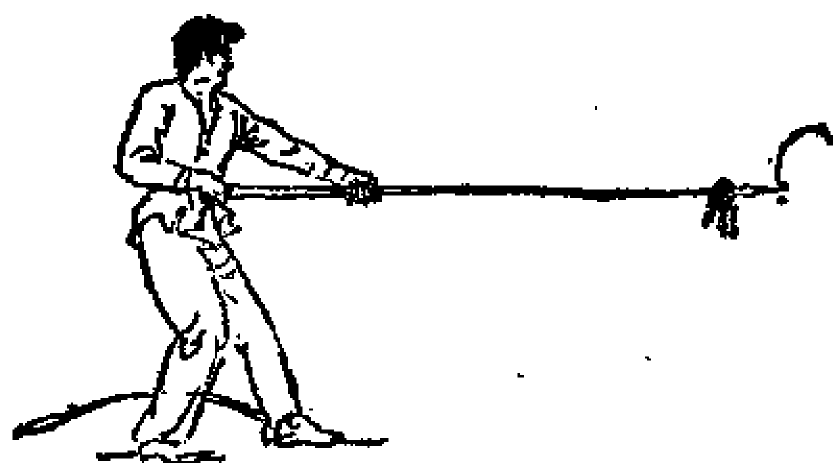


图4—27④

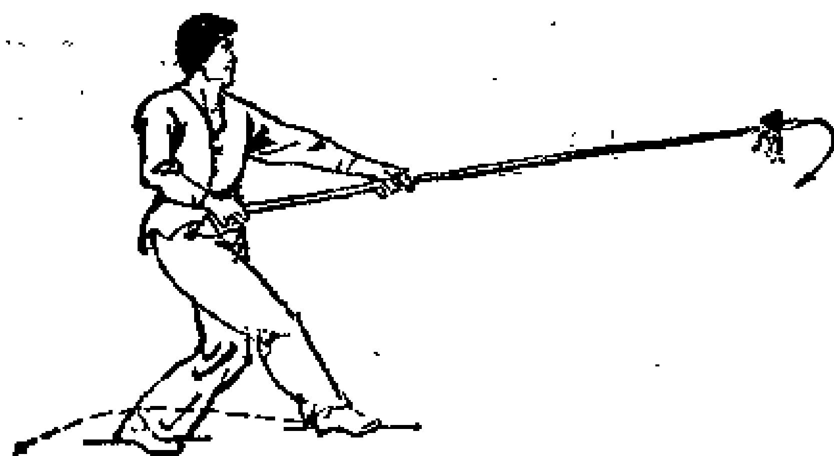


图4—27⑤

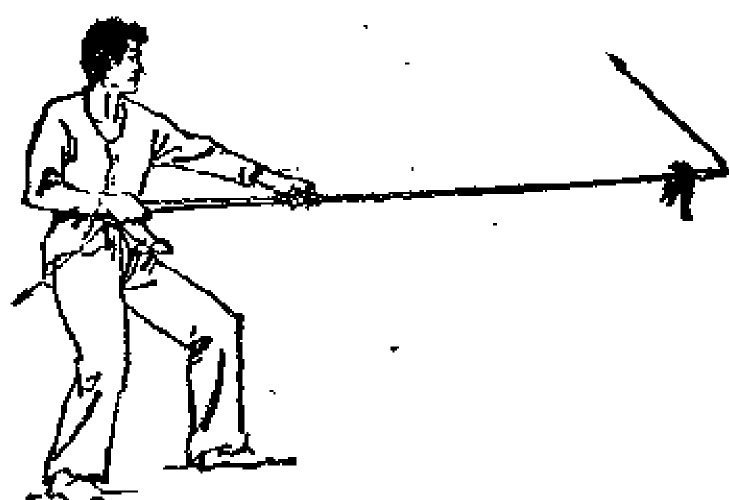


图4—27⑤

动作要领：

退步要小而快，左手为支点控制枪杆中段，右手以腕为轴做小幅度的划圆转动，所以尤要注意右手转动的方向与枪尖运动的方向相反。枪尖划圆要圆活连贯，幅度不宜太大。

第五动　虚步上崩枪

分解动作：

身体重心向后移，两腿屈，成左虚步；同时右手猛然向后下抽拉枪把，使右手置于右髋外侧，手心向左；左手微上抬，手指稍虚松，使枪在手中向后滑动，枪尖向上抬起，在右手抽枪至右髋旁时左手猛压虎口崩枪，枪尖与头同高；眼看枪尖（图4—28）。

动作要领：

右手抽拉枪把至髋侧时，左手压虎口要猛而有力，不使枪杆继续向后滑动，而枪杆前段仍有向上运动之势，因崩枪而使之颤动。此种崩枪和挑臂枪的挑枪略有相似之处，但发力猛而脆。

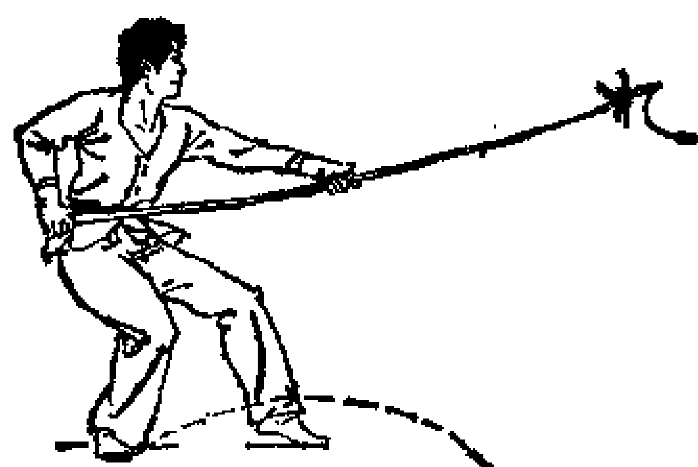


图4—28

第六动　上步小连环枪

分解动作：

1．身体立起，右脚向前上一步，脚尖外摆；左手不动；右手轻移至右肋腹处，以腕为轴向右向上再向左摆动，使枪尖向左向下再向右划一开口向右的小型半圆，至枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—29①）。

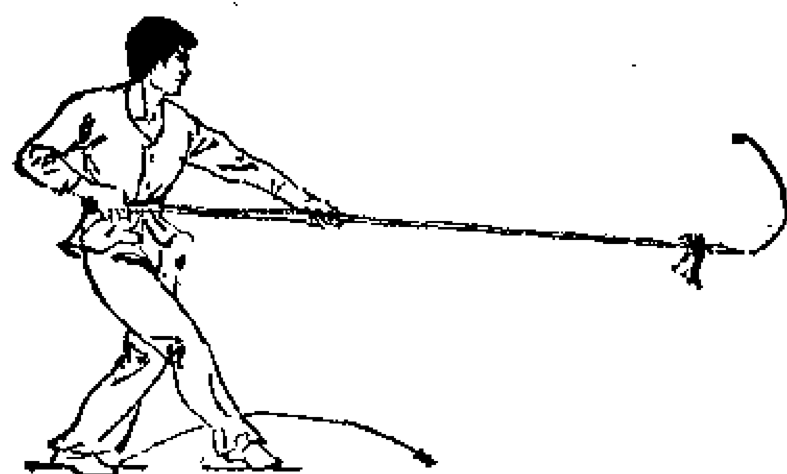


图4—29①

2．左脚向前上一步，两腿微屈；左手不动；同时右手在右肋腹部以腕为轴向左向下再向右摆动，使枪尖向右向上再向左划一开口向左的小型半圆，至枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—29②）。

3．右脚向前上一步，脚尖外摆；两腿微屈；左手不动；同时右手在右肋腹部以腕为轴向右向上再向左摆动，使枪尖向左向下再向右划一开口向右的小型半圆，至枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—29③）。

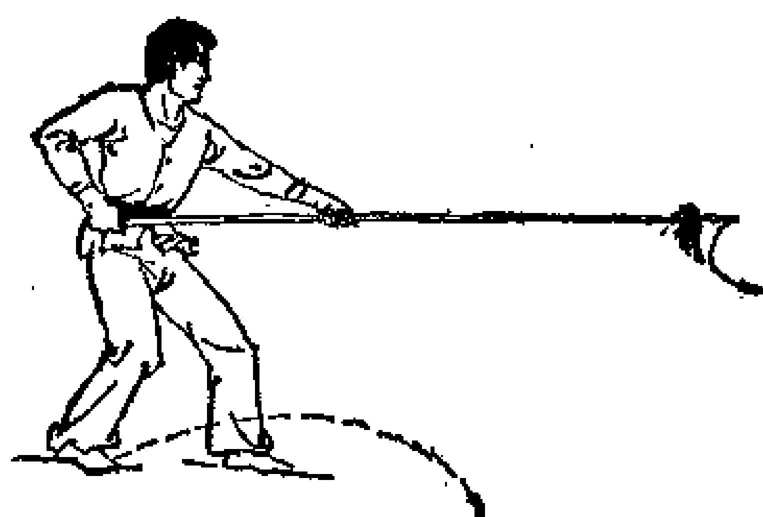


图4—29②

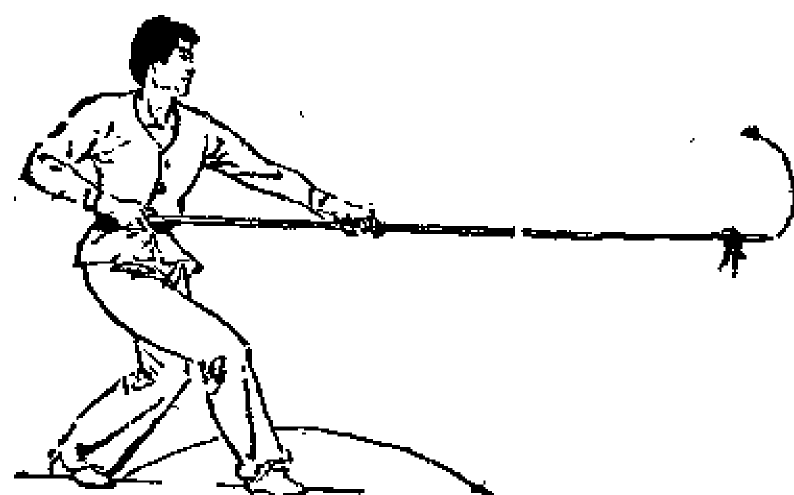


图4—29③

4．左脚向前上一步，两腿微屈；左手不动；同时右手在右肋腹部以腕为轴向左向下再向右摆动，使枪尖向右向上再向左划一开口向左的小型半圆，至枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—29④）。

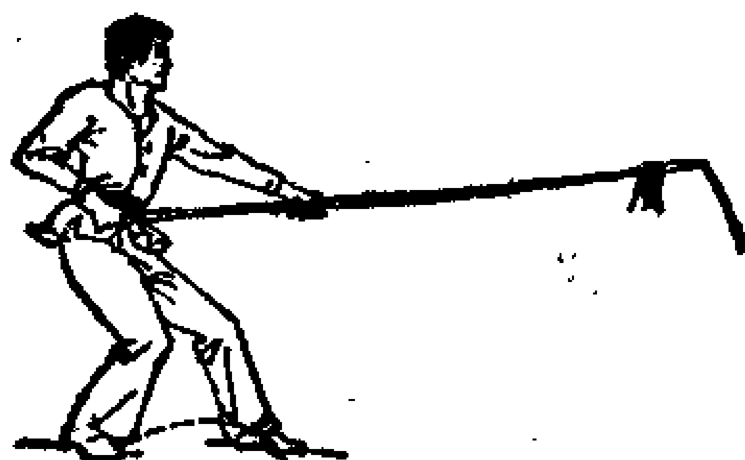


图4—29④

动作要领：

上步要小，快而连贯，小连环的要领同上动，唯枪尖划圆的方向与上动相反。

第七动　跳步托枪仆步低扎枪

分解动作：

1．右腿前移至左踝关节内侧，脚略抬起离开地面；同时左手微向下移，使枪尖下垂至与腹同高，枪成水平；眼看枪尖（图4—30①）。

2．右腿屈膝向上抬起，左腿蹬地跳起使身体腾空；两手控制枪杆；眼看枪尖（图4—30②）。

3．左腿继续向上抬起；同时右手向回稍抽拉枪把，并向上抬起；左手手指稍虚松，使枪杆在手中向后稍滑动，左手亦随之稍向上抬起，继之虎口下压；两手同时向上时，将

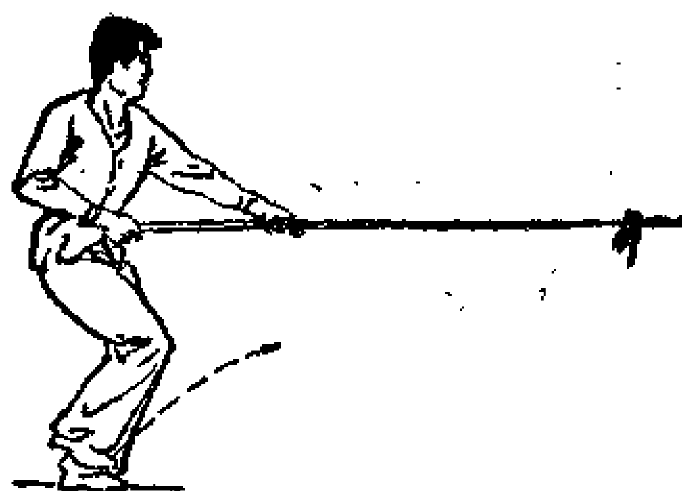


图4—30①

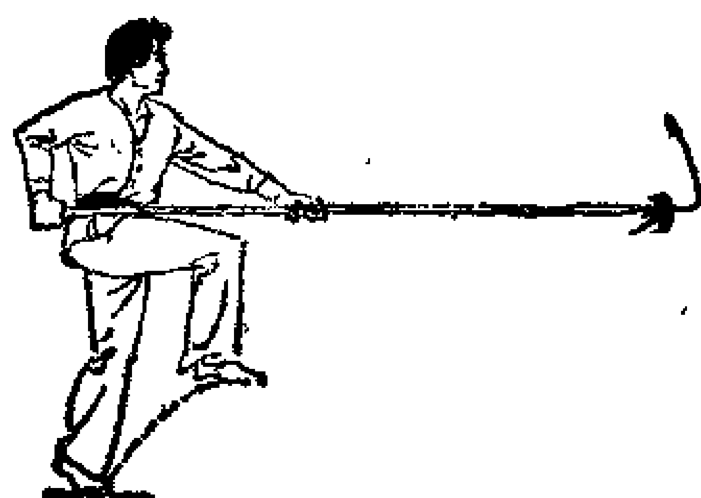


图4—30②

整个枪杆水平向上托起，并使枪杆前段因枪杆弹性而颤动。枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—30③）。

4. 右脚向前落地，脚尖外摆，继之左脚亦向前上一大步落地，右腿屈膝全蹲，左腿仆平成左仆步；上身随之前俯；同时右手向左手处推送枪把，将枪贴近地面扎出；眼看枪尖（图4—30④）。

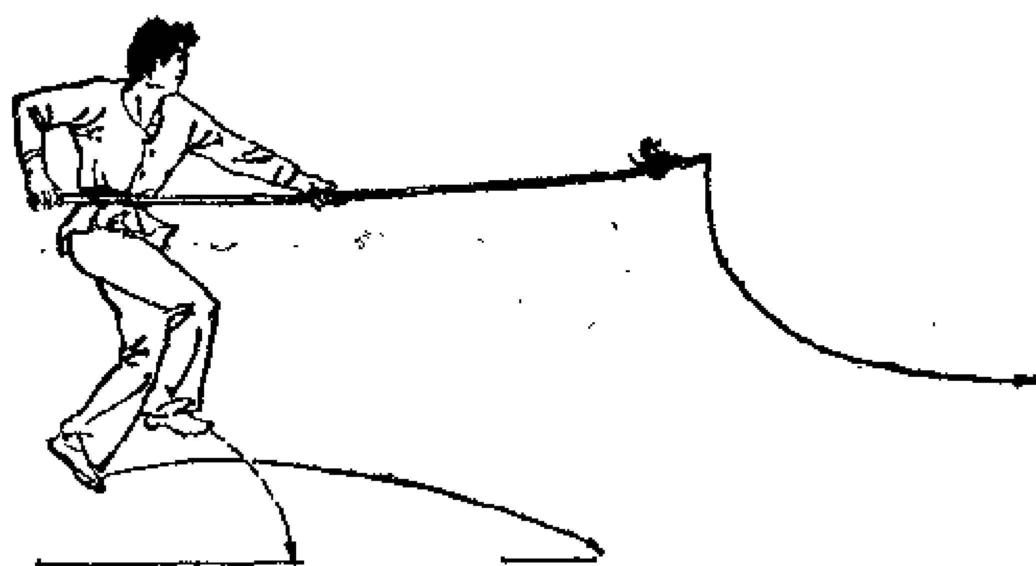


图4—30③

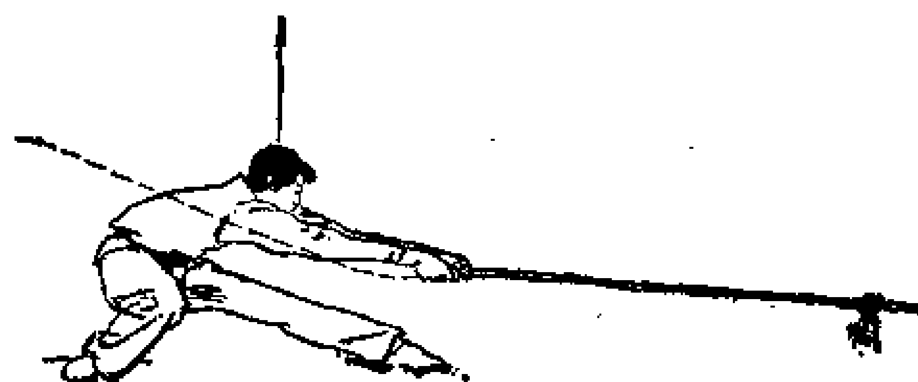


图4—30④

动作要领：

跳步要轻灵，不求高远。在腾空时两手向上托枪，枪杆水平向上，而在左手虎口下压的作用下，力达枪尖，使枪杆前段有继续向上之势。仆步要低，低平枪要贴近地面平直扎出。跳步和仆步，托枪和扎枪要连贯。

第八动　平拨枪

分解动作：

1．身体立起，两腿成半马步；右手向回抽拉枪把，随之迅速将两手手指虚松，使枪杆在两手中向右滑动，待枪把滑至右手右侧二尺许时，两手同时握紧，不使枪杆继续滑动，眼看左前方（图4—31①）。

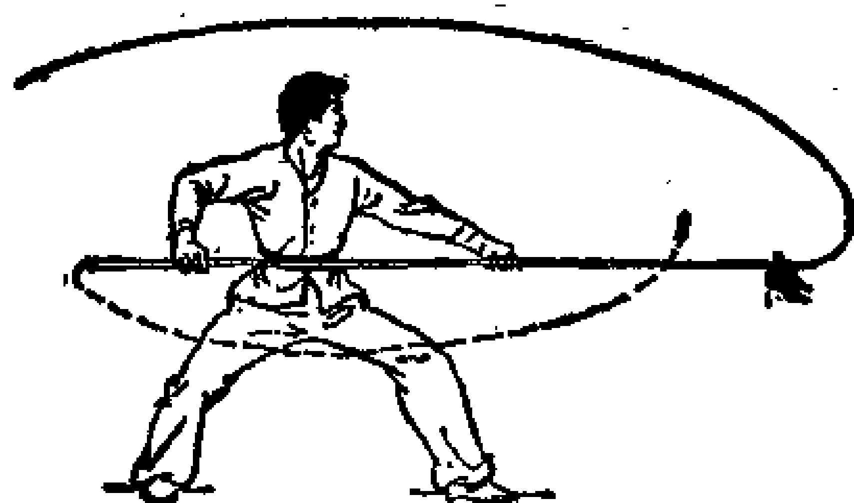


图4—31①

2．仰身抬头；同时右手向前向左摆动至身体左侧，手心向后下，手与肩同高，使枪把向前向左拨动，划一半圆形弧线；左手向后向右摆至头的上方，手心向下，使枪尖向后向右划一半圆形弧线；拨枪时两臂均向上抬，以便枪在头上方拨动；眼随左手而动（图4—31②）。

3．身体向左转；两腿仍成半马步；右手继续向后摆动至左腋下，手心向上，靠在左肩胛骨下方，使枪把继续向后向右划一半圆形弧线，拨至身体后侧；同时左手向前向左摆动，直臂置于身体左侧，手心向下，使枪尖向前向左划一半圆形弧线，至身体前方，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—

31③）。

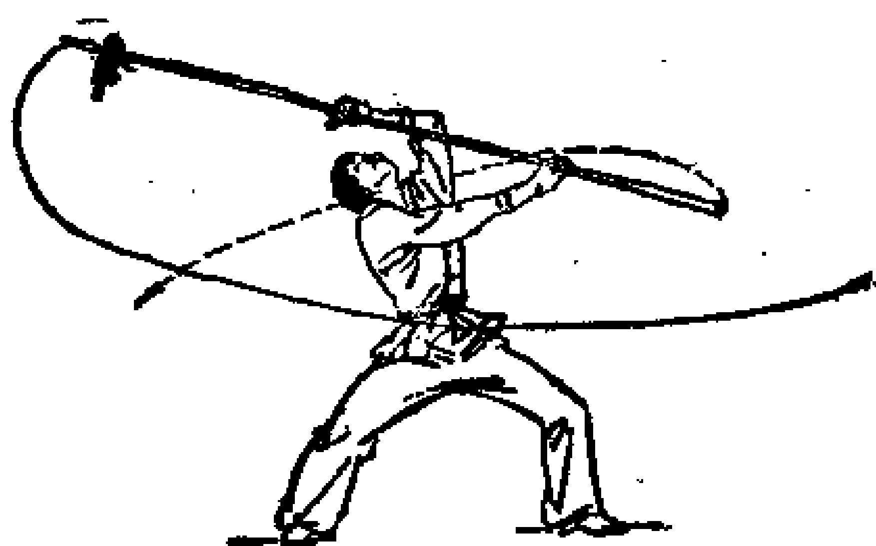


图4—31②

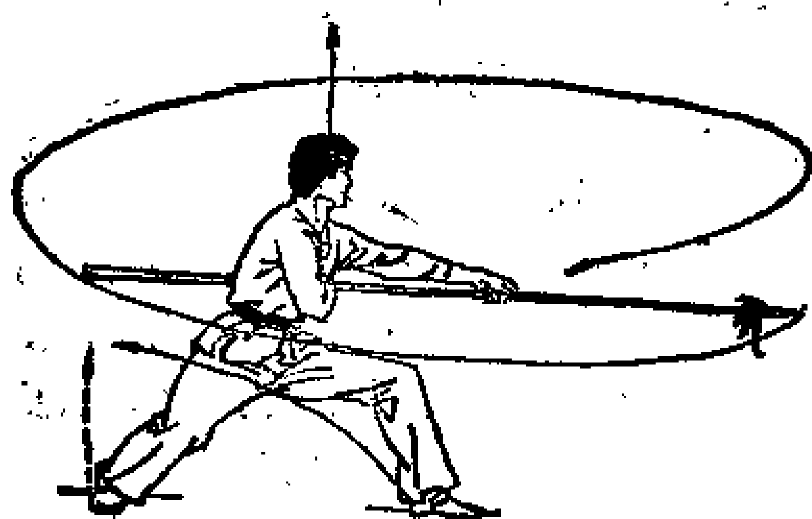


图4—31③

动作要领：

两手动作要活而稳，既不可因手腕紧张而使动作僵硬停滞，又不可因手握过松而脱把。力法要柔而有力。

第九动　跳步转身平拨把

分解动作：

1．身体向右转；随之右脚屈膝上抬，左腿蹬地跳起，使身体腾空向右旋转；同时左手随转身向上向右摆动，并上举过头，使枪尖向前向右在头上划一半圆形弧线；右手由左腋下向前向右再向上摆动，并上举过头，使枪把随之绕一半圆形弧线；枪平举过头；眼看枪尖（图4—32①）。

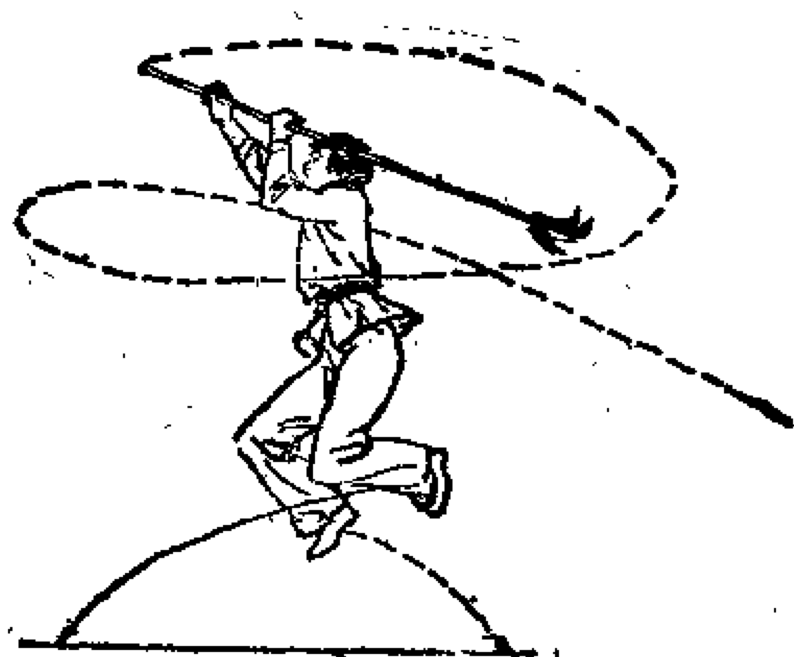


图4—32①

2．身体继续向右转；右脚和左脚先后落地成马步；同时右手向右摆动，使枪把随身体转动继续向右拨转一周，最后直臂摆至身体右侧，手心向下，枪把亦随之拨至身体右侧，高与胸平；左手亦随之摆至右腋下，手心向上，靠在右肩胛骨下方，使枪尖拨转至身体左侧；枪杆紧靠在右肩胛骨下，枪杆平；头向右摆，眼看枪把（图4—32②）。

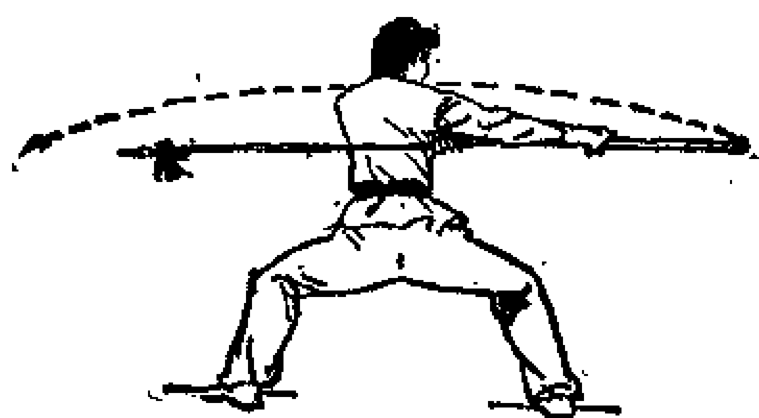


图4—32②

动作要领：

以身体的跳转带动枪拨转，跳步不求高，但要轻灵。枪随身体转动共绕转一周半，随身体转动半周，两臂拨转半周。枪上举过头再下落至胸同高都尽量要平动，不要过度倾斜而成斜圆。手要活而稳，拨把要柔而有力。

第四路

第一动　并步闯扎枪

分解动作：

1．身体向左转；同时右手向前向左摆动，使枪把水平向前向左拨动；眼看枪把（图4—33①）。

2．右脚向左脚后方插一步；右手微向下摆，使枪把微低；眼看枪把（图4—33②）。

3．身体向右转；左腿向左横跨一步；同时右手顺枪杆向枪把处滑动，握住枪把，并向后再向左摆动，最后收至腹前，右手心向上；使枪把随右手向后再向左摆，然后收至腹前；左手向右前方伸出，和右手一起向枪杆中段滑动，使枪

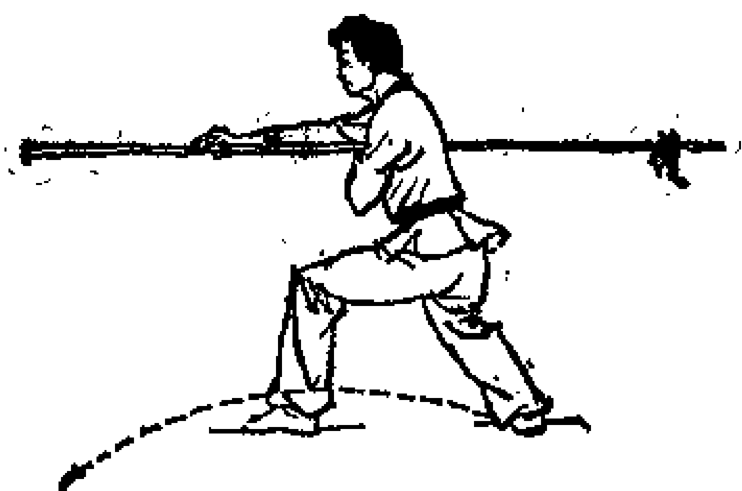


图4—33①

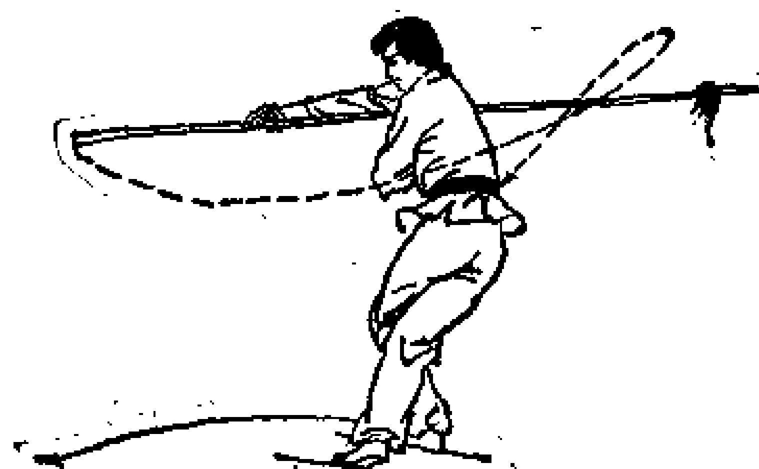


图4—33②

尖朝向身体右前方，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—33③）。

4．身体向左转；同时左手向上向左摆至身体左侧，与肩同高，手心向上；右臂屈肘上抬，使右手置于头的右上方；枪尖从右向上再向左下划一弧线，枪尖斜向左下方；眼看枪尖（图4—33④）。

5，右脚向左脚靠拢，以右脚前掌着地；身体微向左侧倾斜；同时右手向左手处推动枪把，将枪向左下方扎出，左

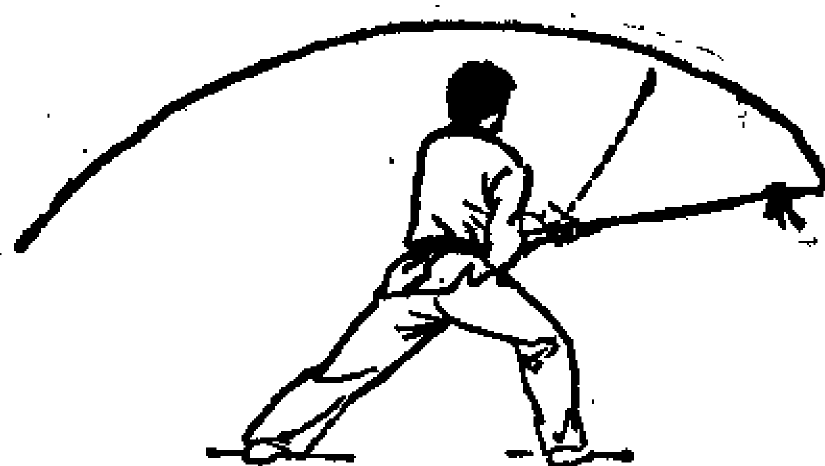


图4—33③

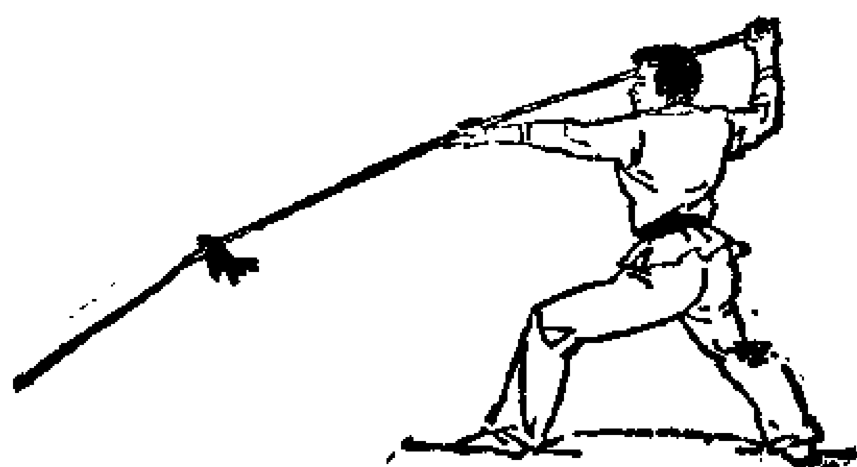


图4—33④

手亦稍向前摆；眼看枪尖（图4—33⑤）。

动作要领：

从图4—33②到图4—33③动作要圆活，微仰身以便右手摆动并收至腰间，此过程枪尖始终对着右前方。闯扎要领同

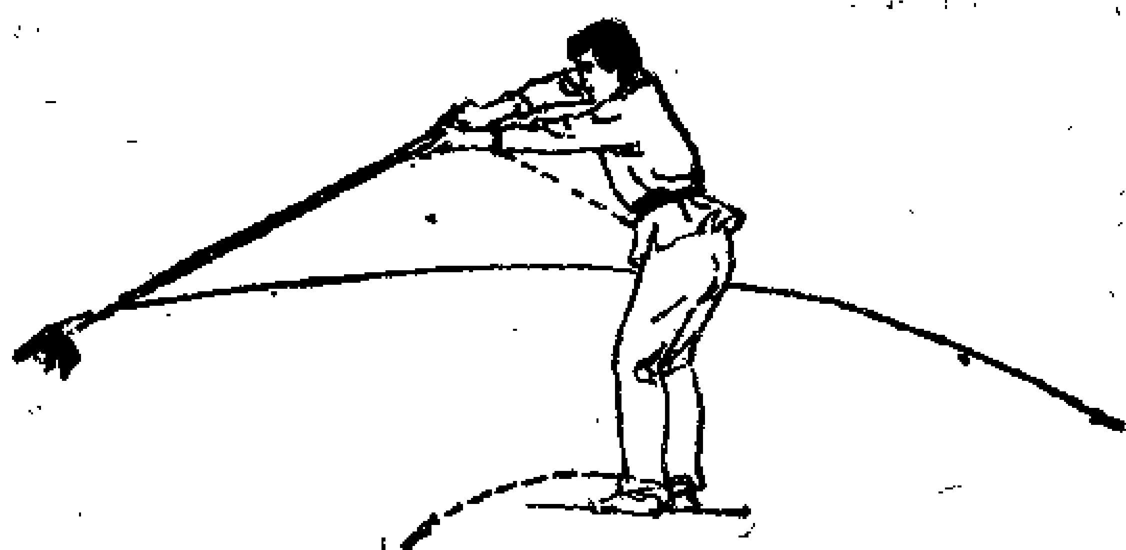


图4—33⑤

前。

第二动　左右下拨枪

分解动作：

1．身体向右转；右脚向左脚后方插一步；同时右手向回抽拉枪把，置于腹前，手心向上；左手向前向右再向后摆动，使枪尖随身体转动而向前向右再向后，在身前与膝同高

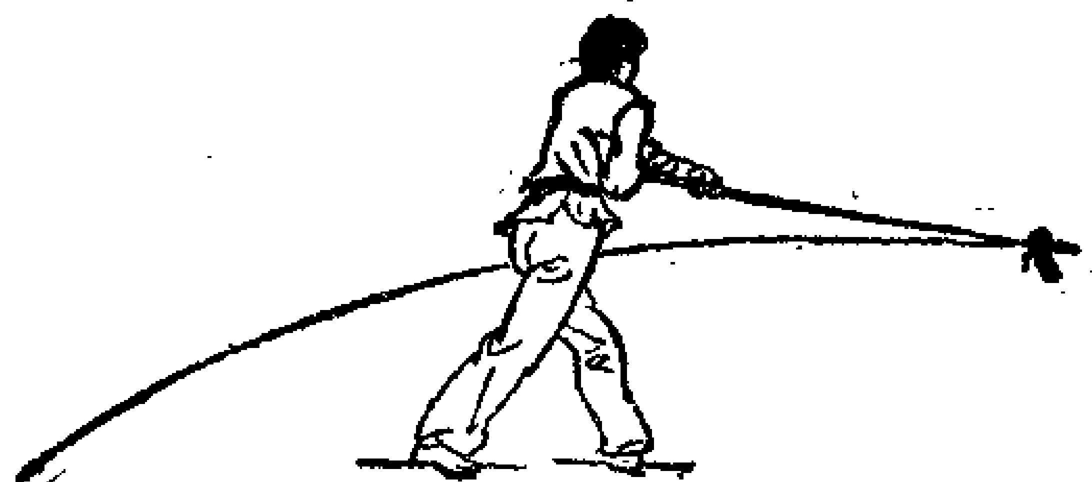


图4—34①

划一平的弧线；眼看枪尖（图 4 —34①）。

2．身体向左转；同时右腿伸直，左腿弯屈，身体重心落在左腿上成叉步；右手在腰间控制枪把，左手向前向左再向后摆动，使枪尖随身体转动向前向左再向后划一弧线，使枪尖置于身体左下方枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖(图 4 -34②)。

3．身体向右转；同时左腿向左后方跨一步；右手在腰间控制枪把；左手向前向右摆动，使枪尖向前向右划一弧线，枪尖置于身体前下方，与小腿下部同高；眼看枪尖（图 4 —34③)。



图4—34②

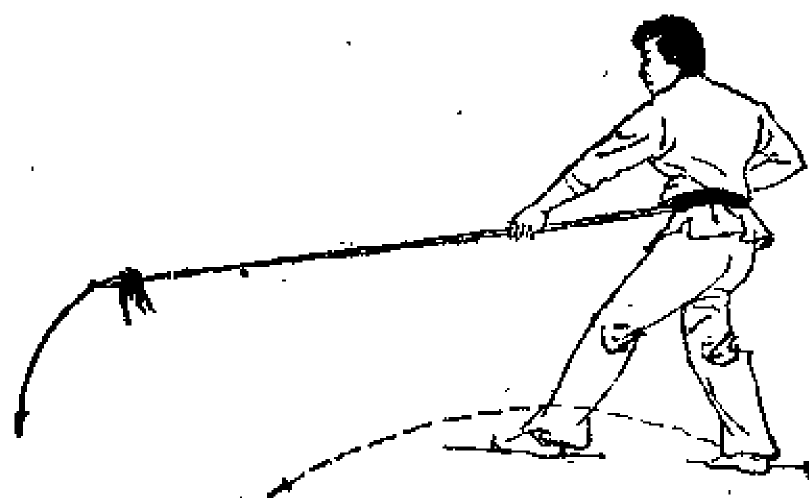


图4—34③

动作要领：

拨枪时枪尖要靠近地面。插步和跨步要连贯而轻灵。拨枪幅度不宜太大。

第三动　左右下拨枪

分解动作：

1．身体向左转；同时右脚向左后方插一步，使身体重心落在左腿上；右手在腰间控制枪把；左手向左向后摆动，使枪尖随身体转动向左向后划一小段弧线；使枪尖置于身体左下方，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—35①）。



图4—35①

2．身体向右转；同时左腿向左后方跨一步；右手在腰间控制枪把；左手向前向右摆动，使枪尖向前向右划一弧线，枪尖置于身体前下方，与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—35②）。

动作要领：

同上动。

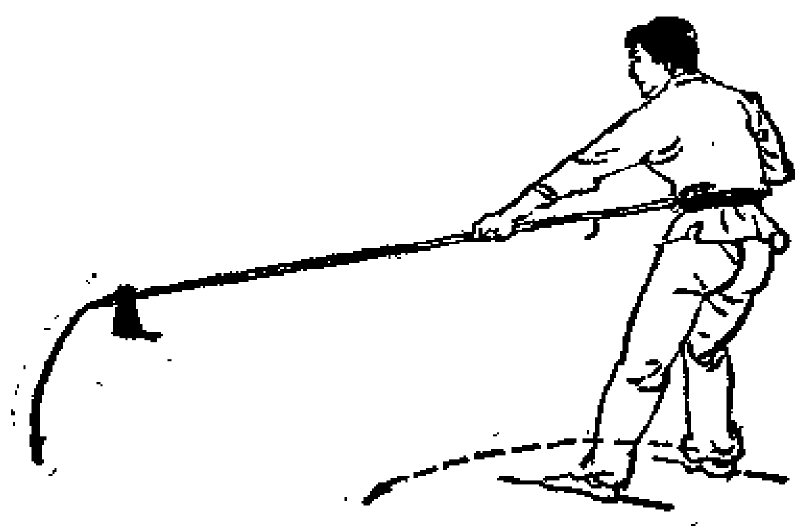


图4—35②

第四动　左右下拨枪

分解动作：

1．身体向左转；同时右脚向左后方插一步，使身体重心落在左腿上；右手在腰间控制枪把；左手向左向后摆动，使枪尖随身体转动向左向后划一小段弧线，将枪尖置于身体左下方，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—36①）。



图4—36①

2．身体向右转；同时左腿向左后方跨一步；右手在腰间控制枪把；左手向前向右摆动，使枪尖向前向右划一弧线，枪尖置于身体前下方，与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—36②）。

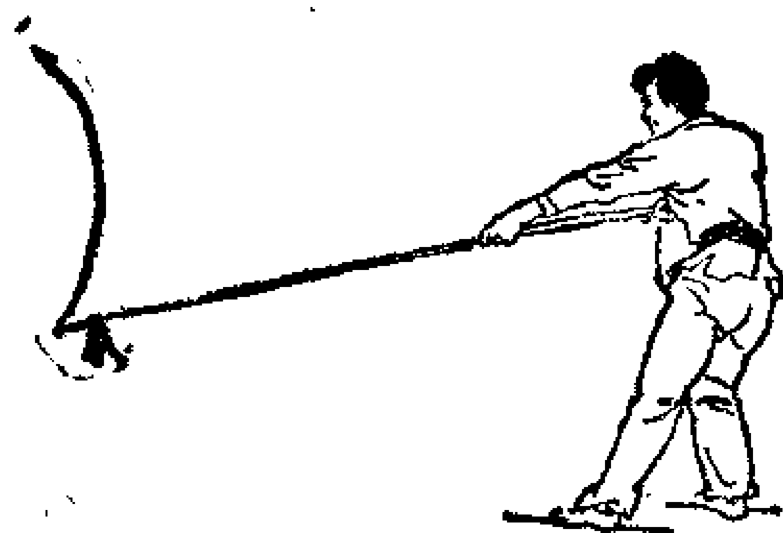


图4—36②

动作要领：

同上动。连续三次左右下拨枪，步法连贯而轻快，并连续向左后方移动。拨枪也要连贯，轻快，力法柔和。

第五动　并步闯扎枪

分解动作：

1．右手向下落至小腹前，左手微向右前方摆，两手使枪尖向上划一开口向左后方的弧线，枪尖摆至与头同高；眼看左前方（图4—37①）。

2．左臂直臂上抬，与肩同高，手心向上；右臂屈肘上抬，使右手置于头的右上方；手心向前，枪尖向后向下再向前划一弧线，枪尖斜向左下方，与膝同高；眼看枪尖（图4—37②）。

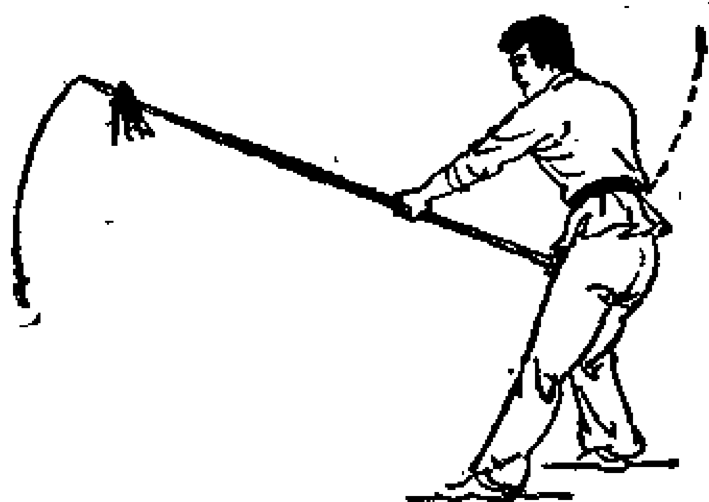


图4—37①

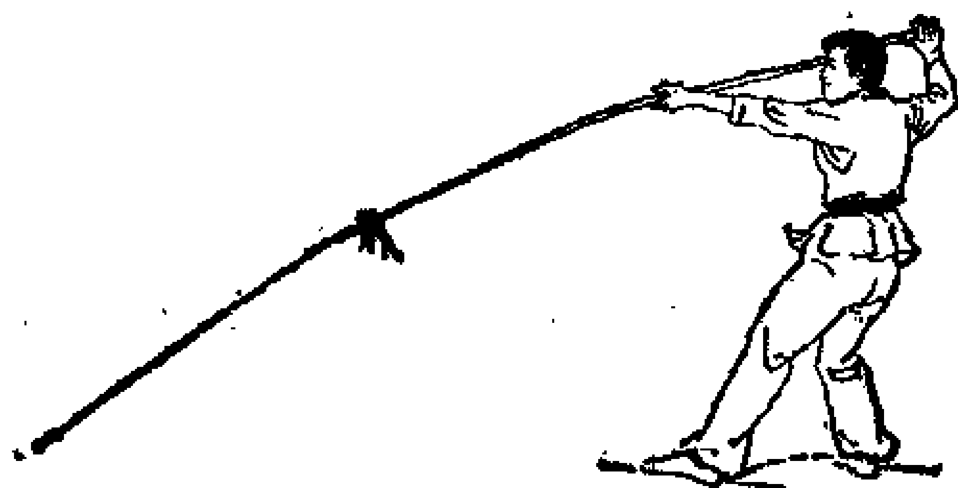


图4—37②

3.右脚向左脚靠拢，以右脚前掌着地；身体微向左侧倾斜；同时右手向左手处推送枪把。将枪向左下方扎出，左手亦随之稍向前摆；眼看枪尖（图4—37③）。

动作要领：

闯扎要领同前。

第六动　弓步拿扎枪

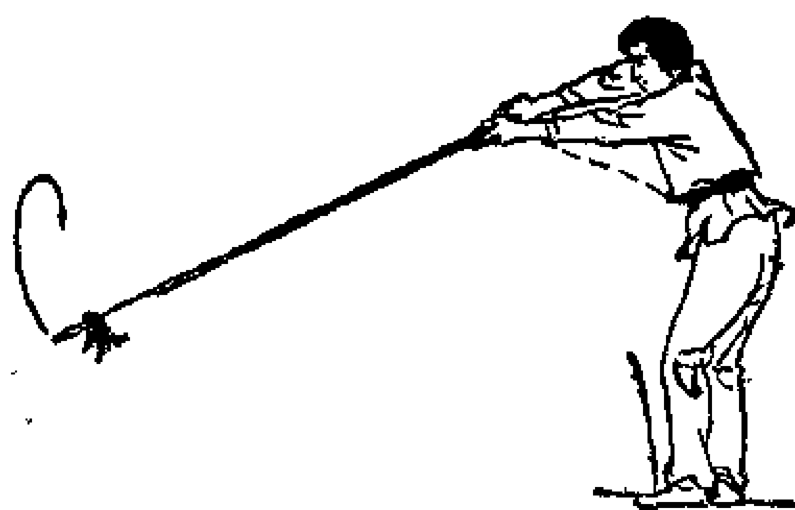


图4—37③

分解动作：

1.左腿屈膝上抬，使左脚置于右膝内下方；同时右手向回抽拉枪把，置于腰右侧，并屈腕将手心翻向上；左臂直臂下落至与腰同高；两手动作使枪尖由下向上向右向下，划一开口向下的弧线，做一拿枪动作；眼看枪尖(图4—38①)。

2.身体向左转，左腿前落，右腿蹬直成左弓步；同时右手向左手处推动枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—38②）。

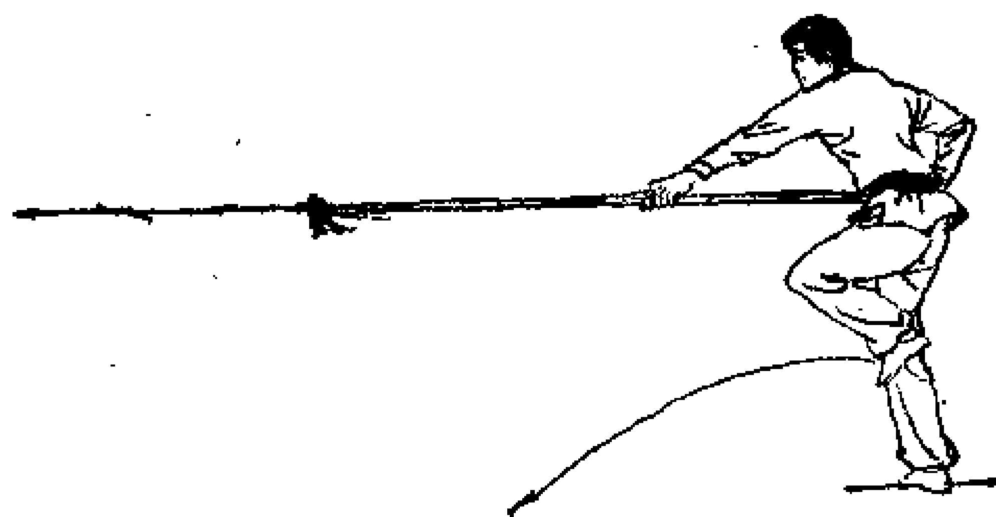


图4—38①

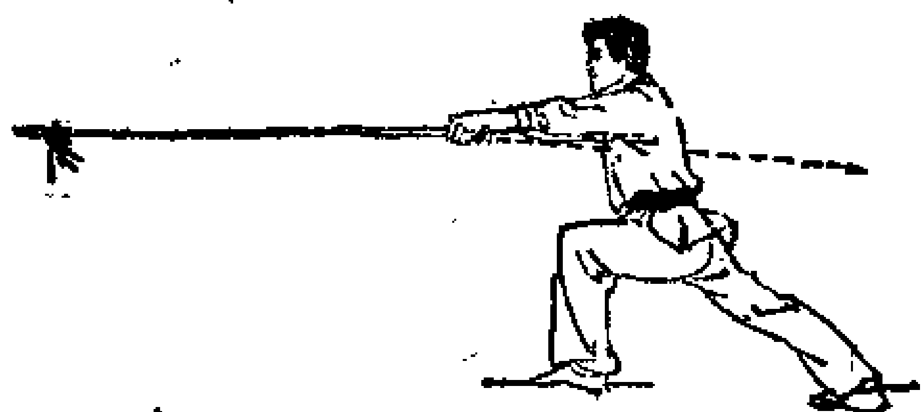


图4—38②

动作要领：

此处拿枪开始时枪尖位置较低，所以拿枪的上下运动幅度稍大。

第七动　推把夹臂枪

分解动作：

1.身体向右转，两腿屈成半马步；右手向回抽拉拉枪把，然后迅速将两手手指微虚松，使枪杆在两手中向后滑动，待枪把滑至右手后二尺许时，两手同时紧握枪杆，不使枪杆继续滑动；眼向左前方平视（图4—39①）。

2.身体向左转；右脚前抬置于左踝关节内侧；随着转身左臂屈肘，使左手收至左肩前，手心向右；右手紧靠左腿向前用力推送枪把，枪尖斜向后上方；眼看枪尖(图4—39②)

3.右脚向前上一大步成右弓步；同时左臂直臂向前下方落下，手心向右；右臂屈肘回收，将右手置于左腋下，手心向右；两手动作使枪尖向前向下摆，枪杆水平置于身体左侧，左臂下方，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—39③）。

4.身体和下肢不动；左手手指微虚松握枪；右手以手腕向前抖动的脆劲使枪杆向前，然后右手手指亦迅速虚松握

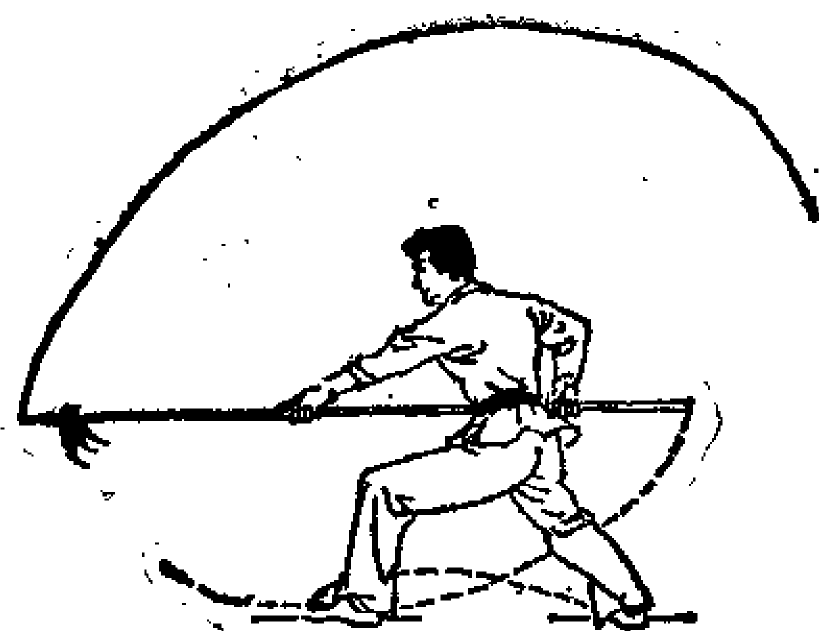


图4—39①

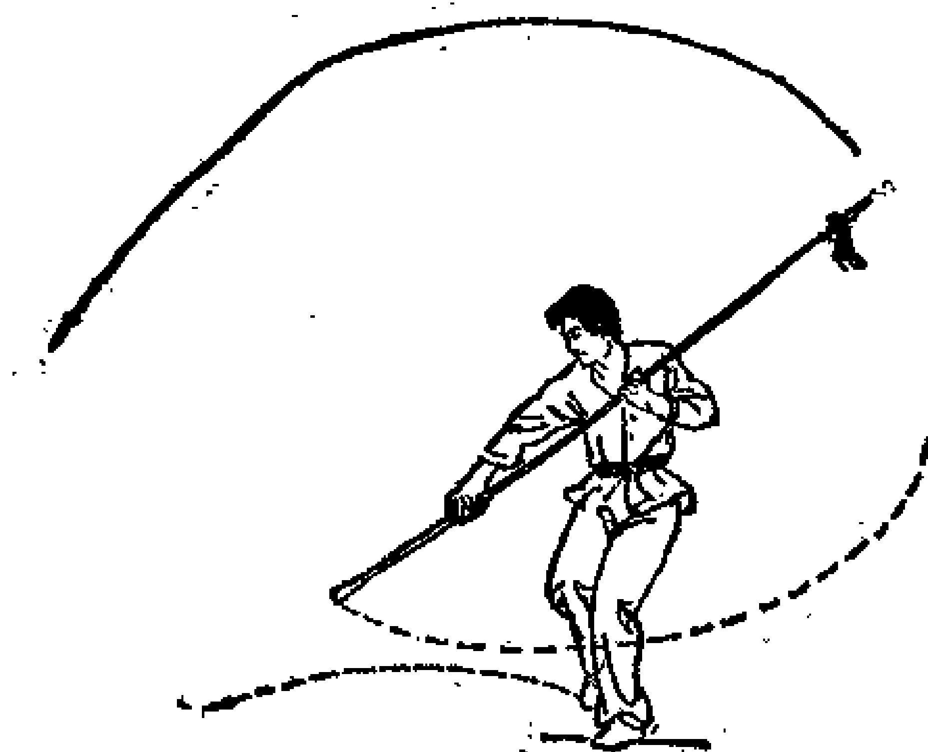


图4—39②

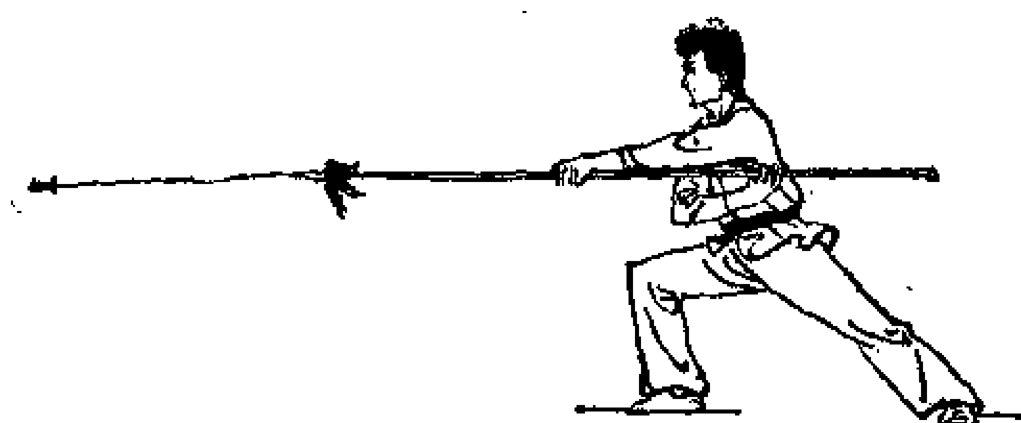


图4—39③

枪，使枪杆在两手中向前滑动扎出，当枪把滑至右手处时右手迅速紧握枪把；眼看枪尖（图4—39④）。

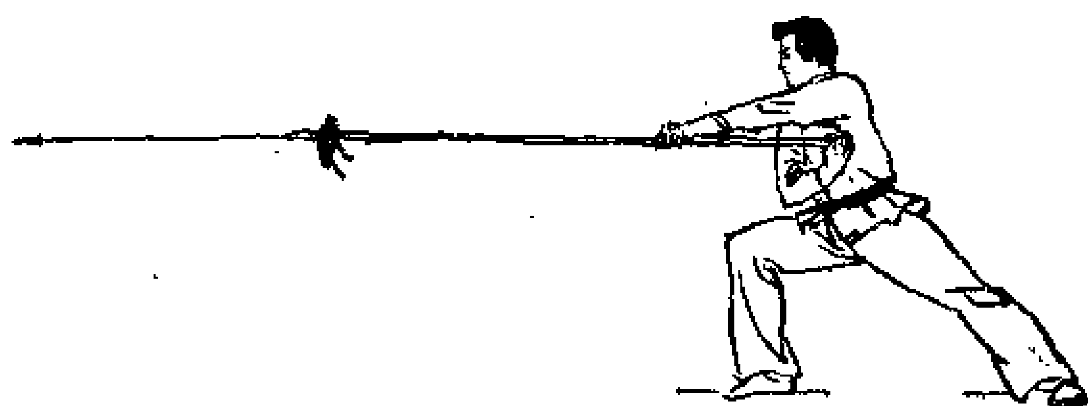


图4—39④

5.右手顺势用力向前加速推送枪把，使右手触及左手，将枪夹臂扎出；眼看枪尖（图4—39⑤）。

动作要领：

同前夹臂枪。

第八动　退步上托把

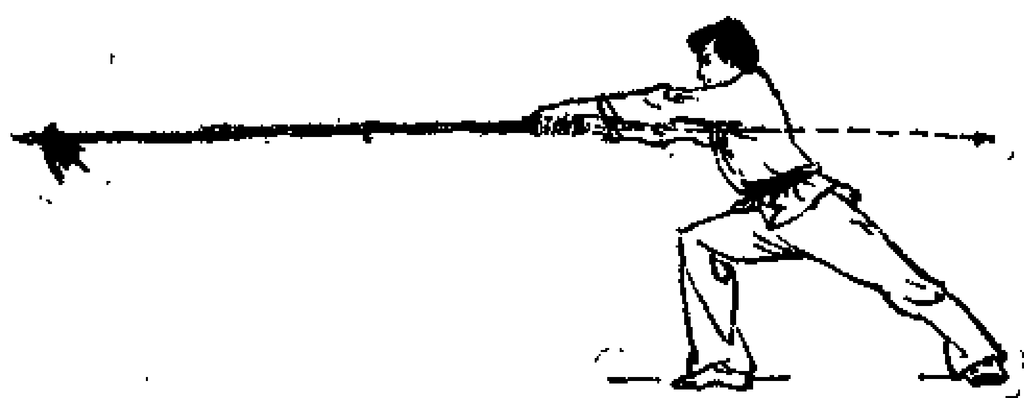


图4—39⑤

分解动作：

1.上身和下肢不动；右手向回抽拉枪把，然后迅速将两手手指虚松，使枪杆在两手中向后滑动，待枪把滑至右手后二尺许时，两手同时紧握枪杆，不使枪杆继续滑动，右臂顺势向回收，将右手置于左腋下，手心向右；眼看枪尖（4—40①）。

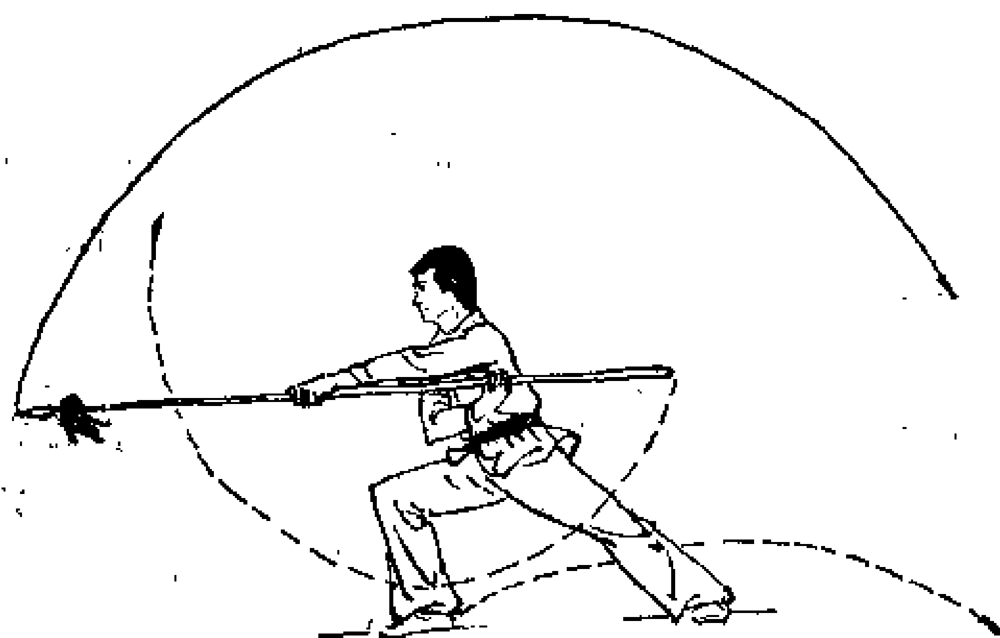


图4—40①

2.右脚向后退一步，上身同时后仰；右手向下向前再向上摆动，将右手上举过头，手心向左；左手则向上向后摆动；两手动作使枪把向下向前再向上托起，将枪平举于头上；眼看枪把（图4—40②）。

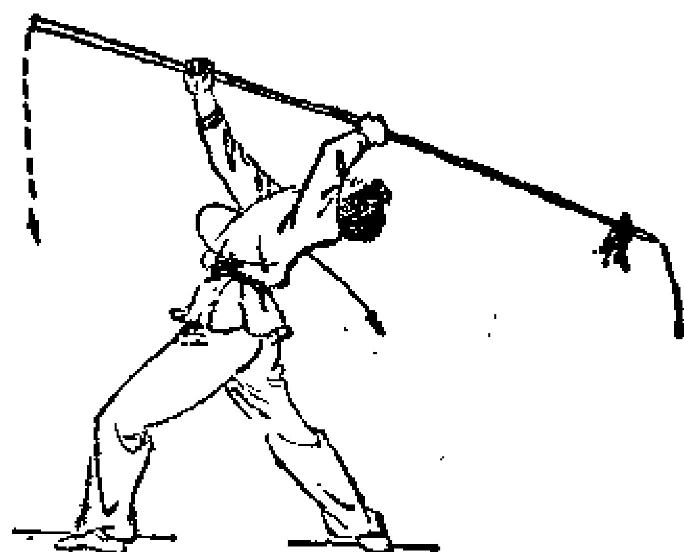


图4—40②

动作要领：

枪杆在两手中向后滑动时两手要先虚松，然后敏捷地握住枪杆。托把时先要柔和而有力，然后发力使枪把颤动。

第九动　转身夹臂平扎枪

分解动作：

1.上身经右向后翻转；同时右腿前弓，左腿蹬直成右弓步；左手随身体翻动向下落，直臂向前平伸；右臂顺势屈肘将右手置于左腋下；枪亦随之置于身体左侧和左臂下；眼看枪尖（图4—41①）。

2.右手向左手处推送枪把，将枪沿左臂下向前平扎出；

眼看枪尖（图 4 —41②）。

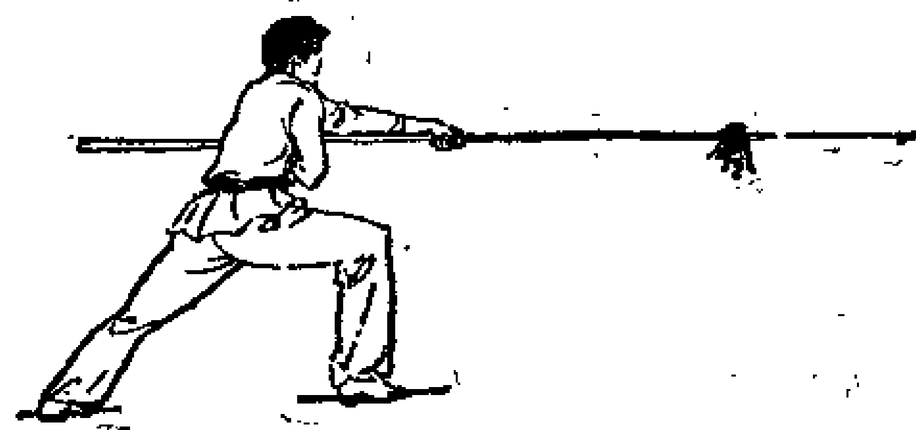


图4—41①

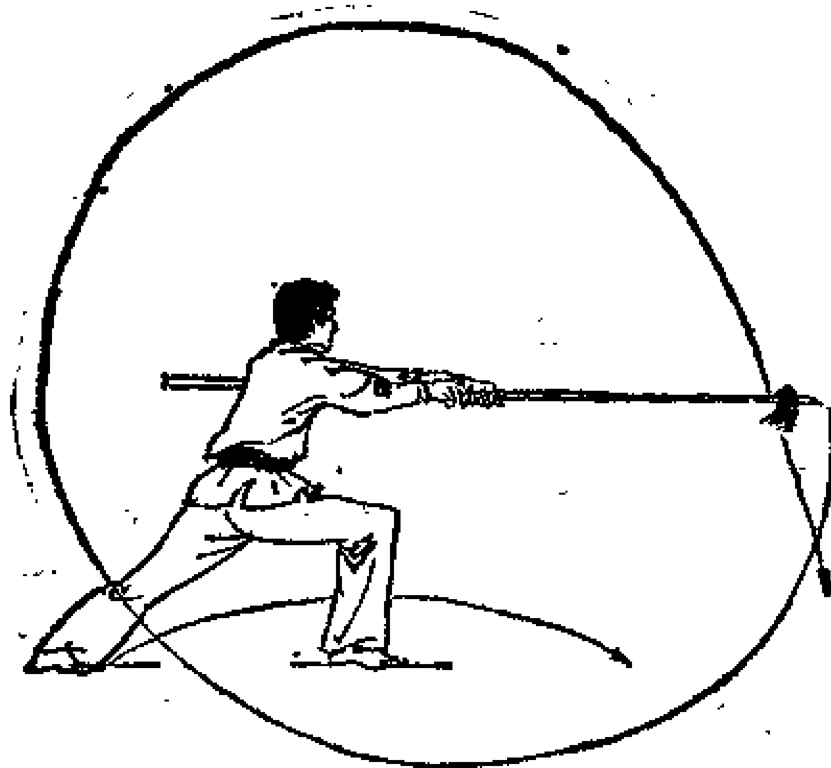


图4—41②

动作要领：

此处的夹臂扎枪右手不虚松，所以枪杆并不在右手中滑动，当枪扎出后枪把仍在右手后留有二尺许。

第五路

第一动　虚步抡劈枪

分解动作：

左脚向前上一步，以脚尖着地，右腿屈膝成左虚步；同时左手向下向后，再向上向前继而向下，在身体右侧沿一竖直的立圆摆动；右手顺势枪杆向后滑动握住枪把，手腕放松；两手动作使枪尖向下向后，再向前继之向下在身体右侧划一立圆，最后向前下方劈枪，枪尖与小腿下部同高；右手将枪把收至腰右侧；眼看枪尖（图4—42）。

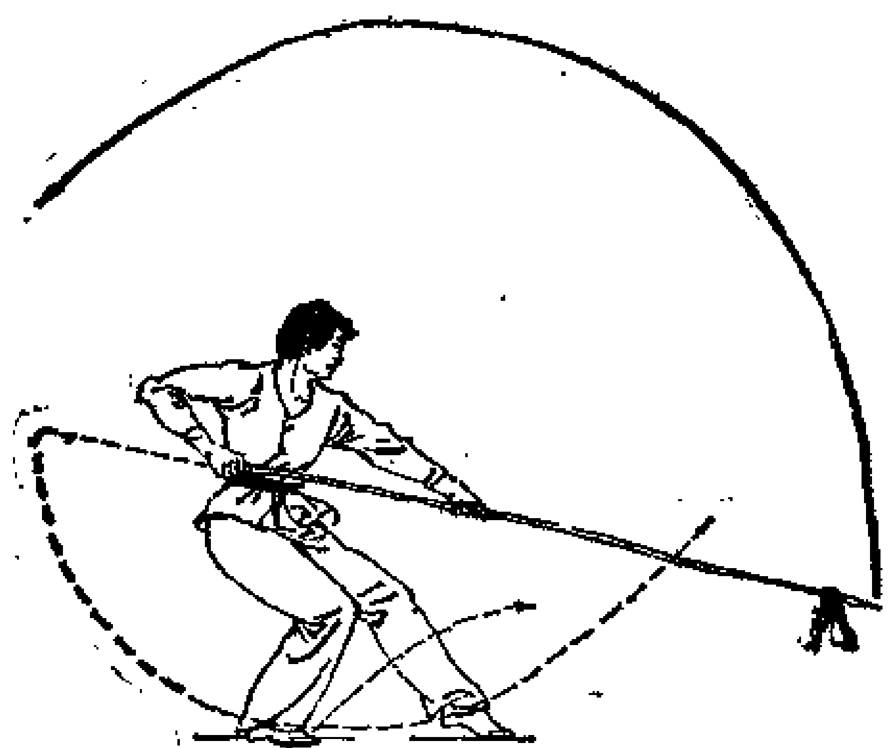


图4—42

动作要领：

抡枪时以左手为主，右手手腕放松，当枪尖由前向下向后摆动时，右手以腕为轴使手心翻向外；当枪尖向上向前摆动时，右手以腕为轴使手心再转内里。力法要柔，劈枪不发力。

第二动　箭弹挑把

分解动作：

1.身体重心前移；右腿屈膝上抬；同时右手向后抽拉枪把，然后迅速将两手手指虚松，使枪杆在两手中向后滑动，待枪把滑至右手后二尺许时，两手同时紧握枪杆，不使枪杆继续滑动，然后右手向下向前再向上摆动，使枪把随右腿前抬向前上方挑起；左臂屈肘，左手置于右肩前；枪杆斜置于头的右侧，枪尖向后上方；眼看枪把（图4—43①）。

2.左腿蹬地使身体腾空，左腿先屈膝上抬，继之在身体

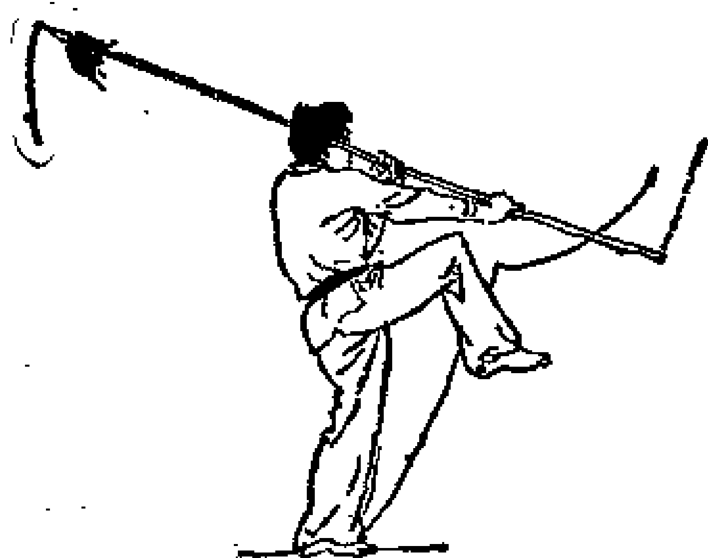


图4—43①

腾空时向前弹踢；同时右手继续向前上方挑枪把至枪把约与肩平；左手置于右肩上，枪尖向后；眼看枪把（图4—43②）。

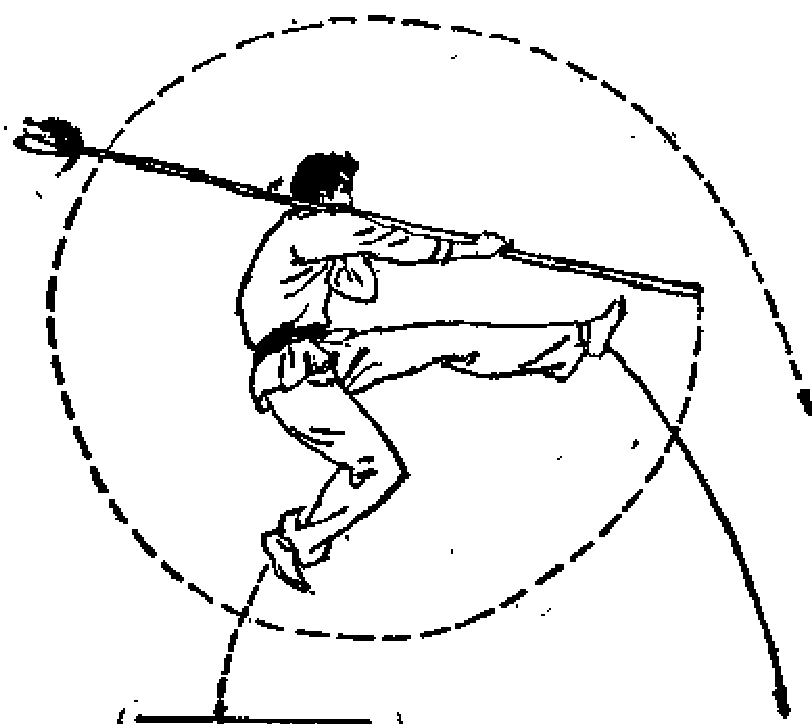


图4—43②

动作要领：

腾空要高，弹腿要有力，箭弹和挑把要协调，发力使力达枪把。

第三动　弓步抡劈把

分解动作：

右脚和左脚先后落地，左腿向前上一大步，右腿蹬直成左弓步；同时右手向下向后，再向上向前，在身体右侧沿一竖直的立圆摆动，然后直臂前伸，手心向下；左手向上向前再向下，屈肘收至右腋下，手心向左；两手动作使枪把向下向后，再向上向前，继之向下劈出，枪把与右肩同高；眼看枪把（图4—44）。

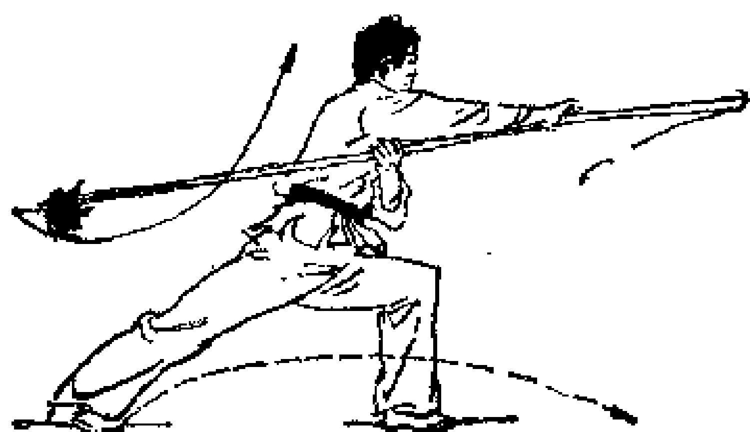


图4—44

动作要领：

抡劈时枪要走立圆。劈把要有力。

第四动　绞把仆步捉枪

分解动作：

1.右脚向前提，脚尖尚未着地，上身向后仰；同时右手向左摆动，使枪把随之向左移动；眼看枪把(图4—45①)。

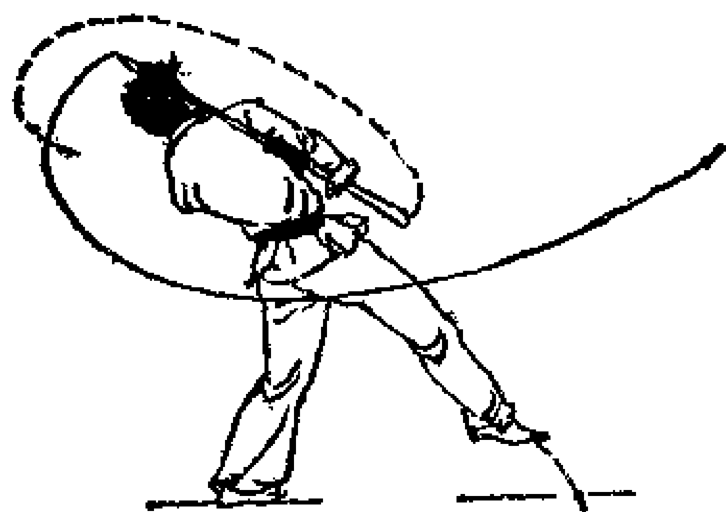


图4—45①

2.右脚落地，右手继续向后向右摆动，手心向上在脸上方向右摆，然后置于右肩前上方，使枪把在脸上方向后向右绞动；左肘伸直，左手手心向上移至胸前；两手动作使枪置于右肩上方，枪尖向前，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—45②）。

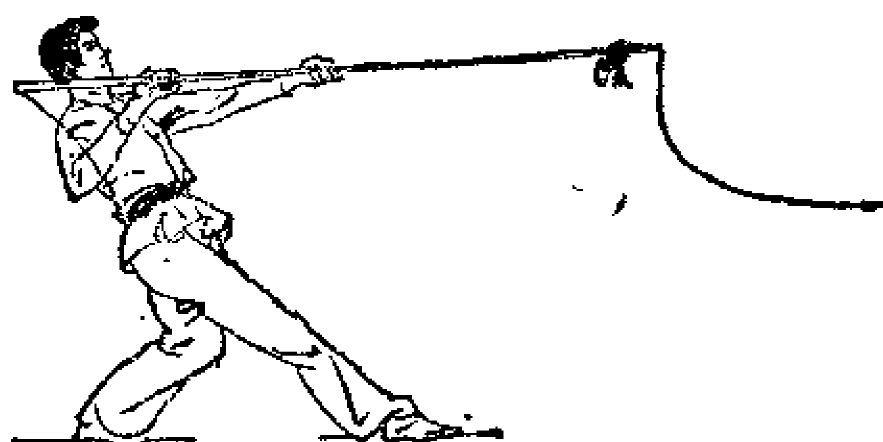


图4—45②

3.右手向枪把处滑动，握住枪把并将右手收至腰腹前；左手从手心向上翻转至手心向下，使枪尖向下向右划一开口向左的弧线，枪尖正对前方，与腰同高；眼看枪尖（图4—45③）。

4.身体向右转；左脚向前上一大步，右腿全蹲，左腿仆平成左仆步；两手随身体向下面继续使枪尖向右下摆动，使枪约成水平接近地面；眼看枪尖（图4—45④）。

动作要领：

绞把时枪把从胸前向后向右在脸上方绞动，当枪尖随之摆向前时即开始捉枪。绞把力法沉稳。捉枪动作略似拿枪，但动作幅度较大，直使枪杆接近地面。捉枪不发力，力法亦较沉稳。

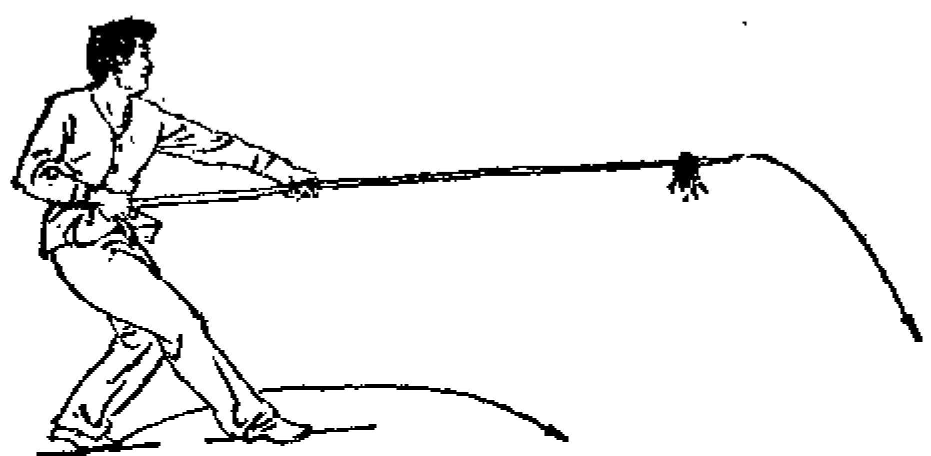


图4—45③

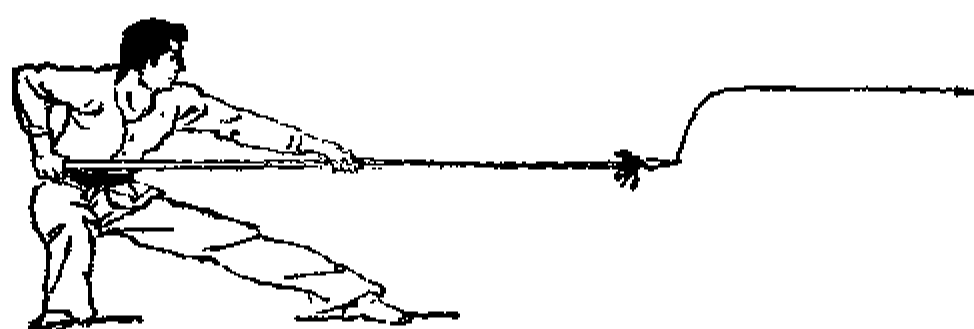


图4—45④

第五动　弓步扎枪

分解动作：

身体立起，上身随之向左转，左腿前弓成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—46）。

动作要领：

同扎枪。

第六动　绕步拦拿扎枪

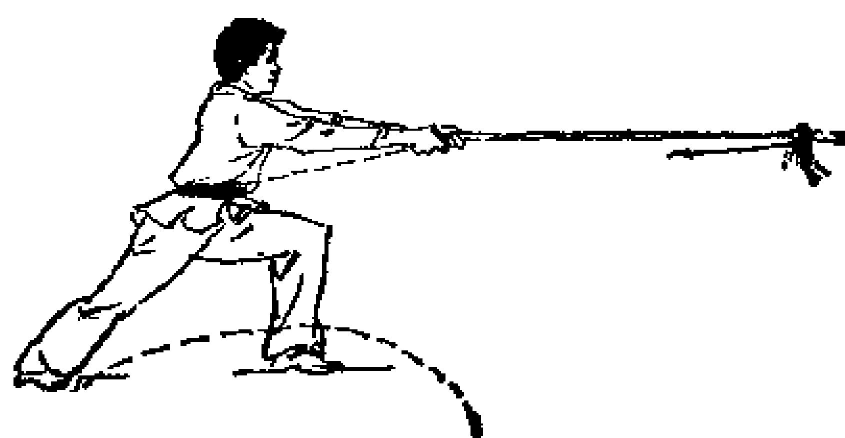


图 4 —46

分解动作：

1.身体向右转；右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内扣；两腿微屈；同时右手向回抽拉枪把，将枪杆收至腰际，右腕屈使手心翻向上；眼看枪尖（图 4 —47①）。

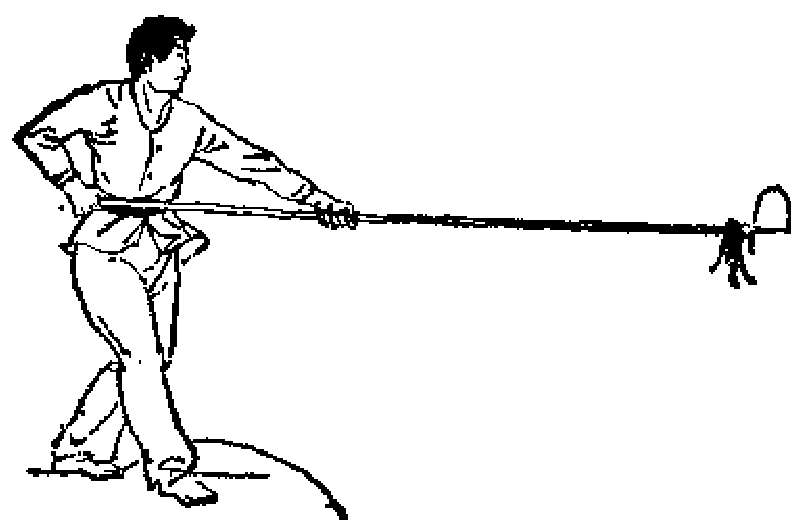


图4—47①

2.左脚向前微偏左上一小步，脚尖微外摆；右腿微屈使身体重心落在右脚上；同时右手伸腕使手心翻向下做拦枪动作，眼看枪尖（图 4 —47②）。

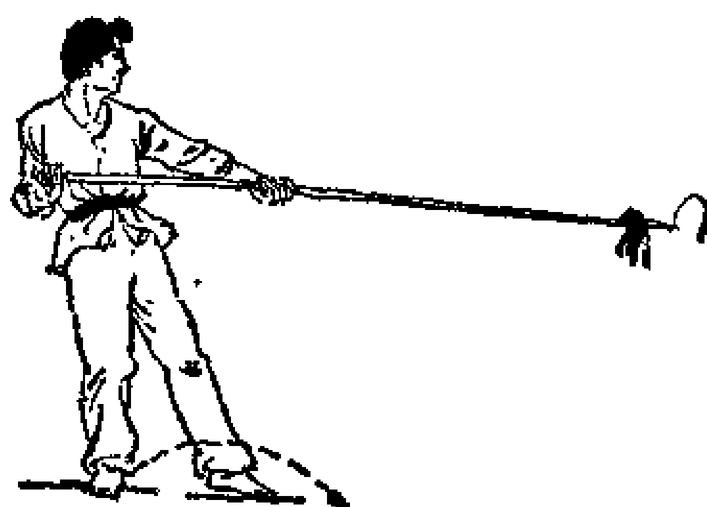


图4—47②

3.右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内扣；左腿微屈使身体重心落在左脚上；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—47③）。

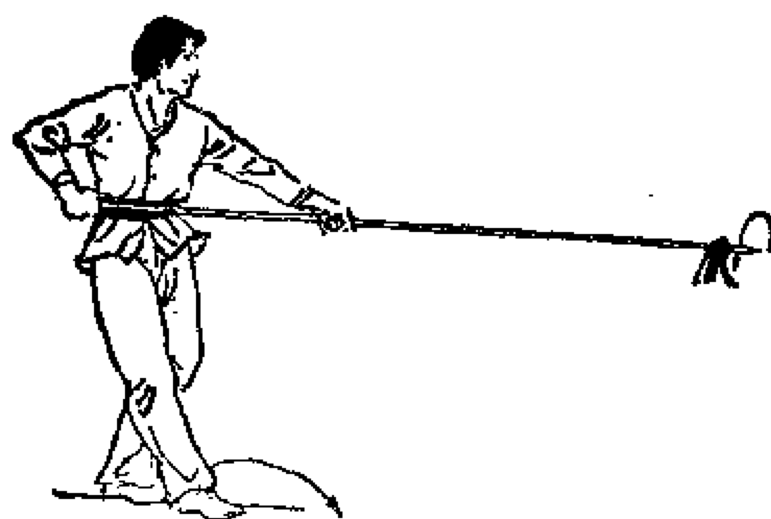


图4—47③

4.左脚向前微偏左上一小步，脚尖微外摆；右腿微屈使

身体重心落在右脚上；同时右手屈腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图 4 —47④）。

5. 身体向左转；随着转体右脚向左脚的左前方上一大步，两腿微屈；右手随之屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图 4 —47⑤）。

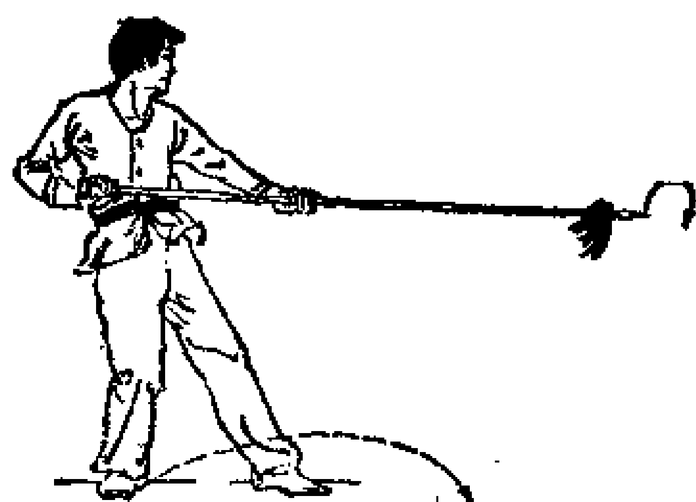


图4—47④



图4—47⑤

动作要领：

上步要小而快，并和拦拿枪协调一致。上步时均稍偏

左，使整个步法路线略成一条向左前方的弧线。

第七动　转身弓步单手扎枪

分解动作：

身体向左转，右腿前弓，左腿蹬直成右弓步；同时左手松开枪杆，随身体转动向身体后方伸出，手型为掌，伸臂时左前臂旋外，使掌心向外，拇指向上；右臂顺势尽量向前伸展，将枪平着向前单手扎出；上身向前倾斜，眼看枪尖（图4—48）。

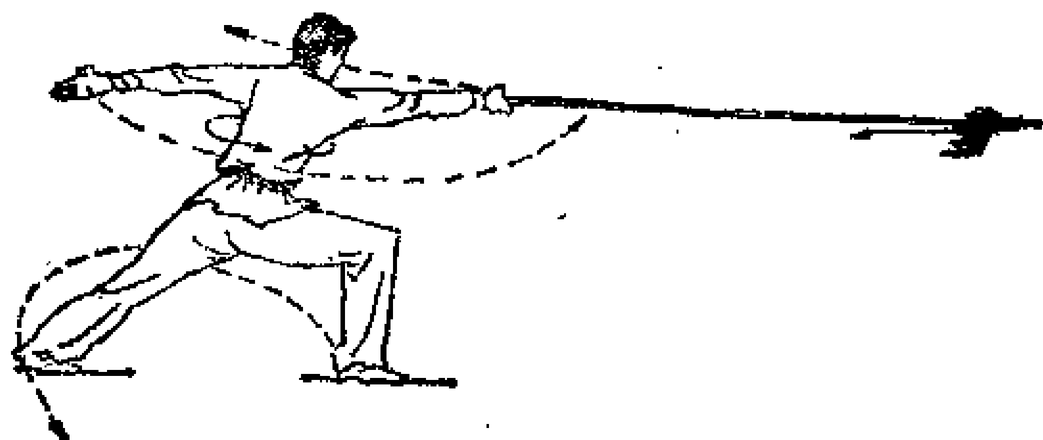


图4—48

动作要领：

转身和扎枪要同时进行，右臂尽量向前伸展。因为是单手扎枪，更须注意出枪迅速有力。

第八动　转身弓步下崩枪

分解动作：

1. 以左脚脚跟为轴，身体经左向后转270度；右腿抬起随身体转动屈膝绕过左腿，在身体右侧方落地成右弓步；同时右臂迅速屈臂，将右手置于头的右上方，向回收枪把；枪尖仍

向原来方向，并略有下垂；左手随身体转动，待完成转体后左手向左后方稍摆动，手心向上，在身体左侧接握枪杆，使枪尖斜向左下方；眼看枪尖（图 4 —49①）。

2.左手接握枪杆后迅速向右拧腰，右手在头的前上方控制住枪把，左手手心向上用力向体前推送枪杆，然后猛然停止不动，并紧握枪杆，使枪杆前段有继续向前运动之势而颤动，枪尖与膝同高；眼看枪把（图 4 —49②）。

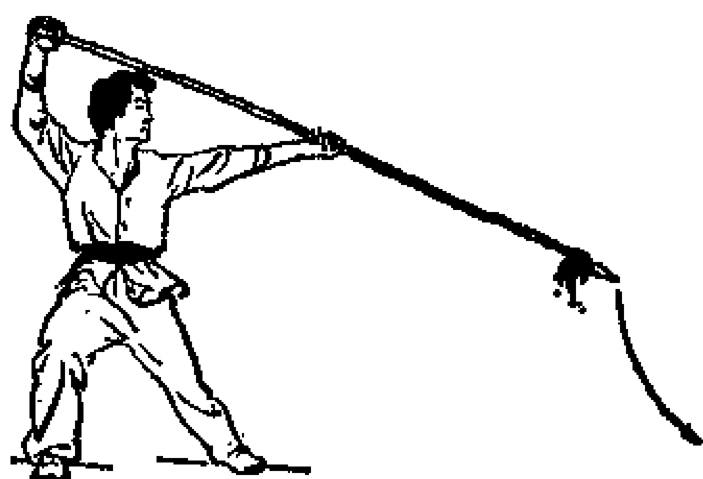


图4—49①

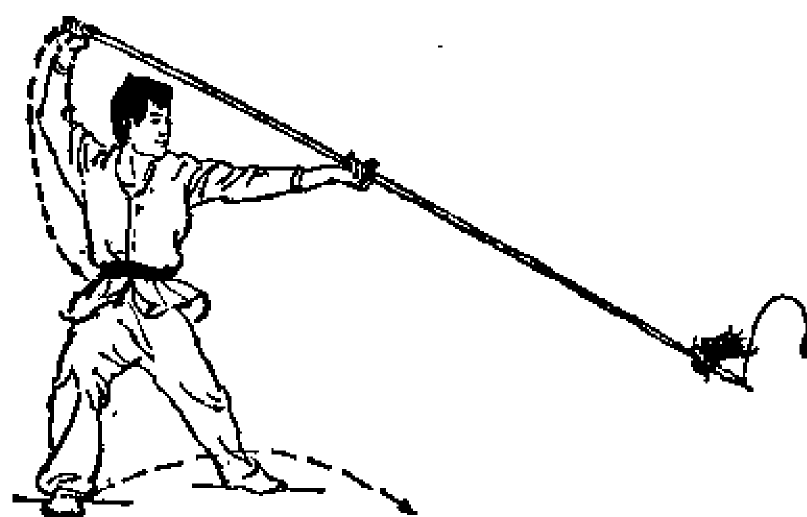


图4—49②

动作要领：

因右手单手扎枪出枪长，单手不便于控制枪，所以转身须尽量敏捷迅速。左手接握枪杆要准确，以便用两手控制枪的运动。左手接握枪杆后即顺势推枪杆以崩枪，动作要连贯。崩枪时右手控制枪把要有力，左手前推要逐渐加速，然后猛然停止运动，使力达枪尖。

第九动　转身拿扎枪

分解动作：

1.身体向左转；同时右腿向左侧上一步，脚尖外摆；右手向前向下沿弧线落下，将枪把收至腹前，并将手心翻向上；同时左臂下落，左前臂亦同时旋内将手心转向右下；两手动作使枪尖向上向右向下运动做拿枪动作；眼看枪尖（图4—50①）。

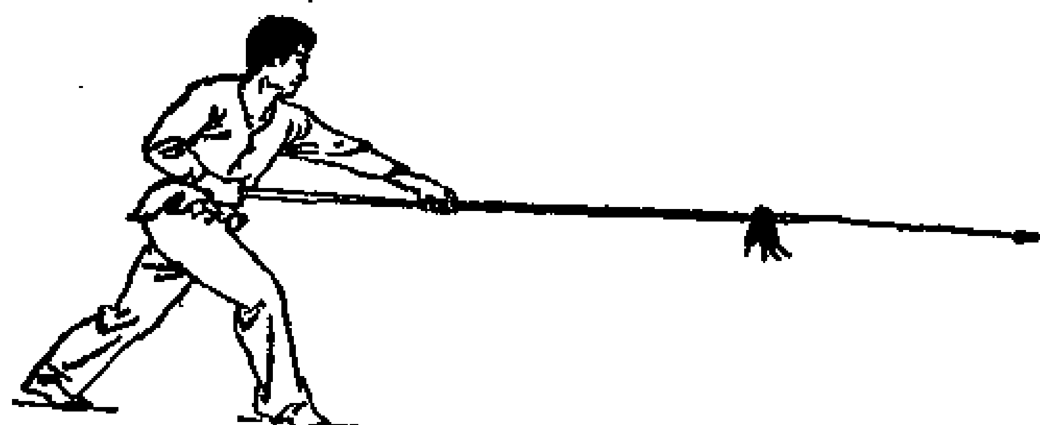


图4—50①

2.左腿蹬直，右腿前弓成右弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—50②）。

动作要领：

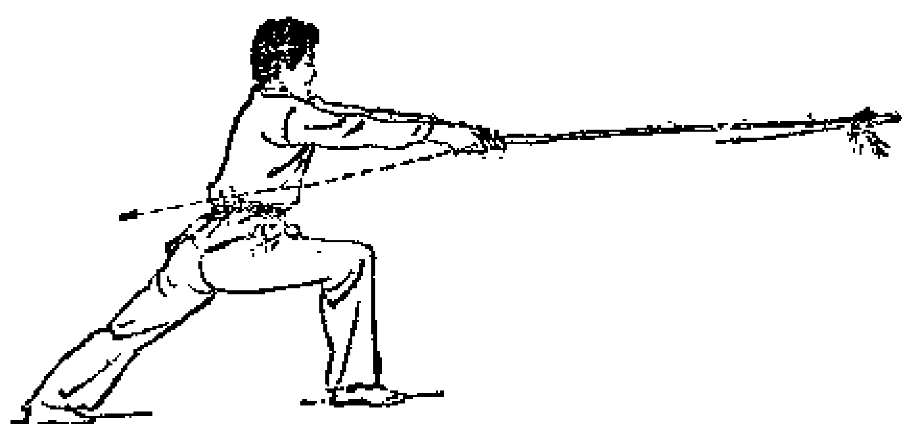


图4—50②

转身上步要轻灵，扎枪有力。

第六路

第一动　转身蹬腿闯扎枪

分解动作：

1.身体向右转，右脚尖外摆，身体重心移至两腿之间，两腿弯曲，同时右手向回抽拉枪把至腰的右侧；眼看枪尖（图4—51①）。

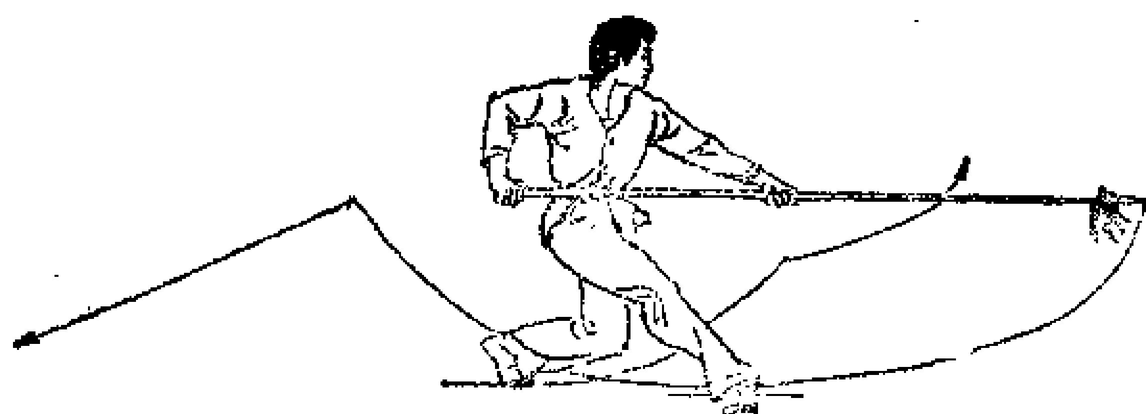


图4—51①

2.身体经左向后转；同时左腿向上屈膝抬起，然后向右前方蹬出，脚尖向上勾起，左手随身体转动向下向左向上摆至身体左侧，手与腰同高。手心向前，使枪尖摆至身体左侧；右手随即向左手处推送枪把，使枪向左下方扎出，枪尖与膝同高；身体向左侧倾倒；眼看枪尖（图4—51②）。

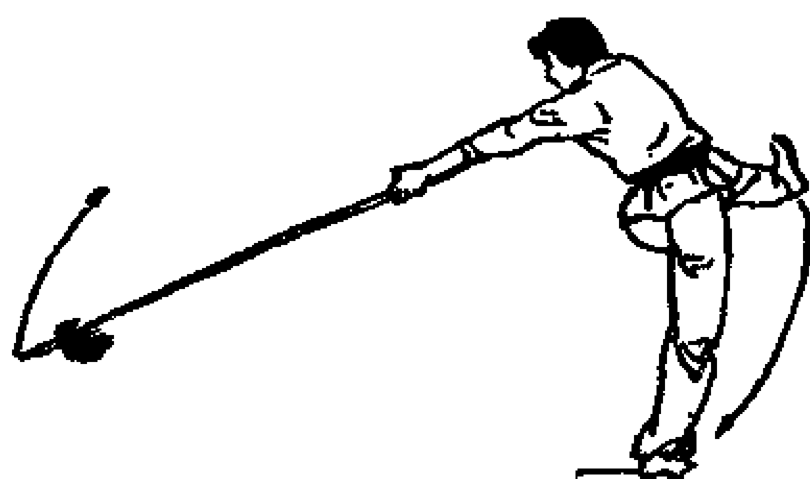


图4—51②

动作要领：

扎枪和转身同时完成，在开始转身时右肘微向上抬，使枪尖向下，随身体转动而摆至左侧，然后再扎出。蹬腿须有力，力达脚跟。

第二动　绕步拦拿扎枪

分解动作：

1.左腿向左前方落下，左脚尖外摆；同时右手向回抽拉枪把，将枪把置于腰右侧，右手屈腕，使手心向下，眼看枪尖（图4—52①）。

2.右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内扣；眼看枪尖（图4—52②）。

3.左脚向前微偏左上一小步，脚尖微外摆；右腿微屈使

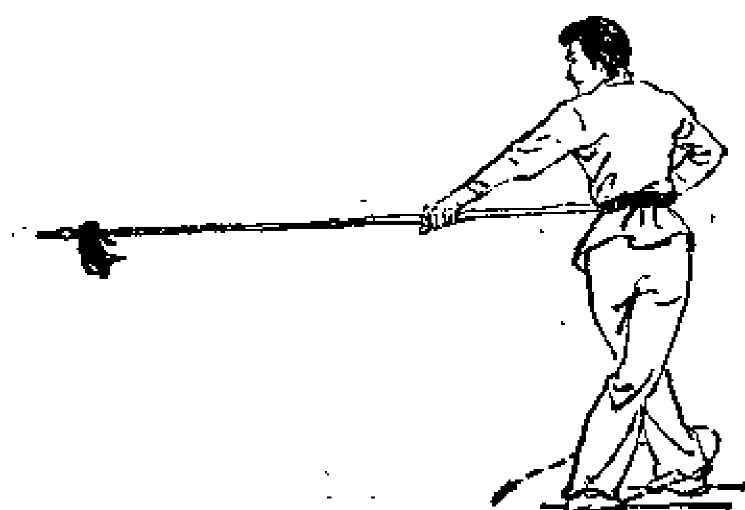


图4—52①

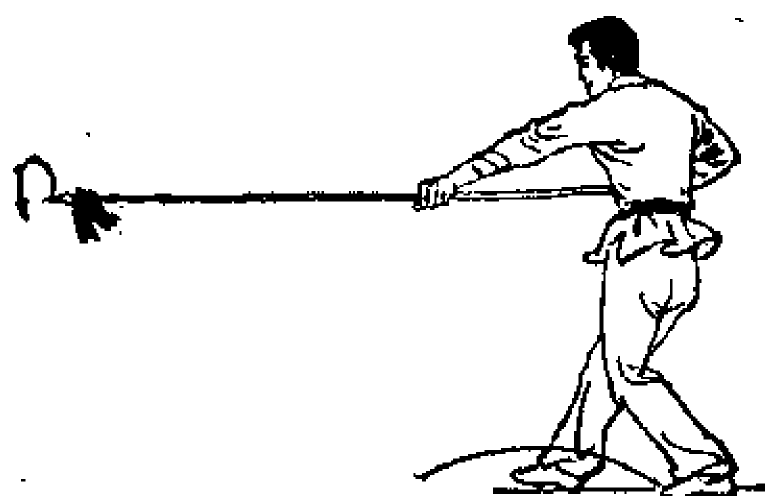


图4—52②

身体重心落在右脚上；同时右手伸腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（4—52③）。

4.右脚向前微偏左上一小步，脚尖微内扣；左腿微屈使身体重心落在左脚上；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—52④）。

5.左脚向前微偏左上一小步，脚尖微外摆；右腿微屈使身

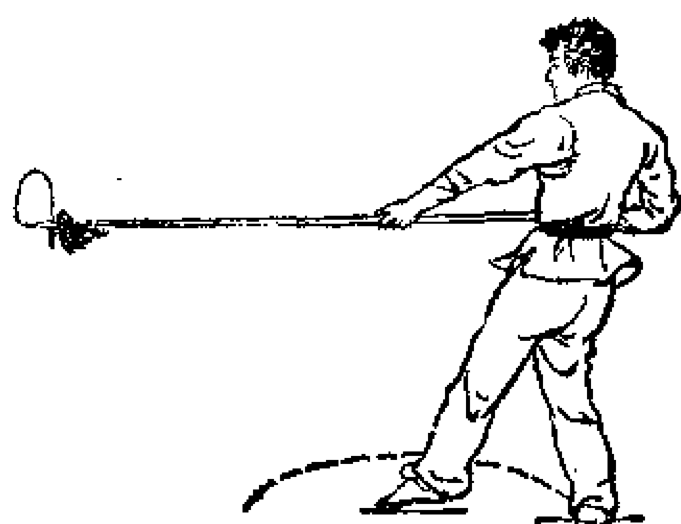


图4—52③

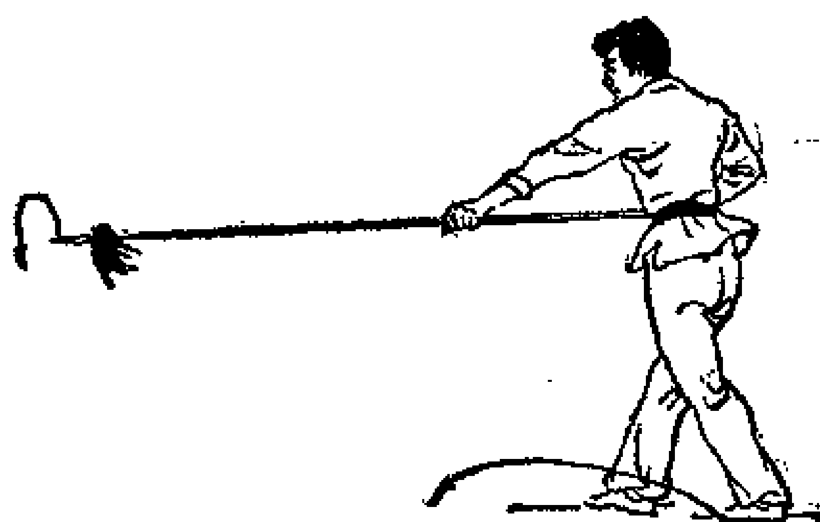


图4—52④

体重心落在右脚上；同时右手屈腕使手心翻向下做拦枪动作；眼看枪尖（图4—52⑤）。

6.身体向左转，随着转身右腿屈膝抬起，使右脚置于左膝内侧；同时右手屈腕使手心翻向上做拿枪动作；眼看枪尖（图4—52⑥）。

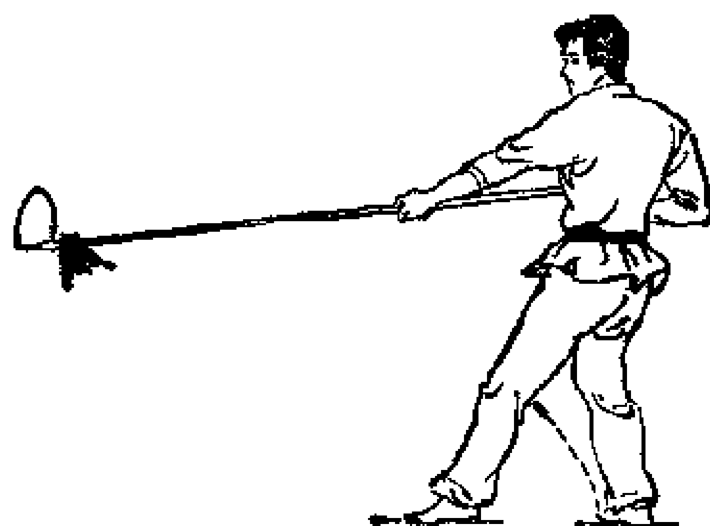


图4—52⑤

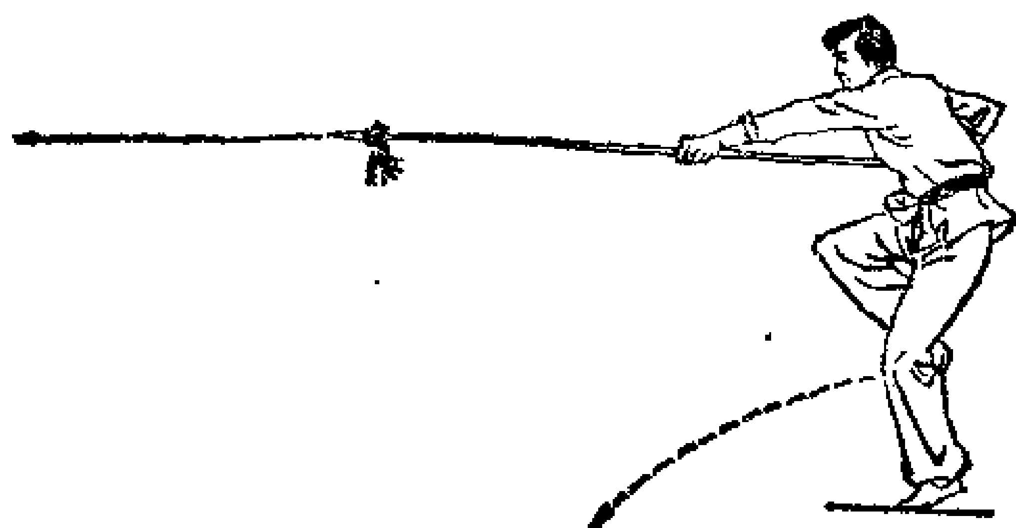


图4—52⑥

7.右脚向前落地，左腿蹬直成右弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—52⑦）。

动作要领：

上步要小而快，并要和拦拿枪相协调。连续上步要稍偏左，使整个步法路线略成弧形。

第三动　右绕右闯扎枪

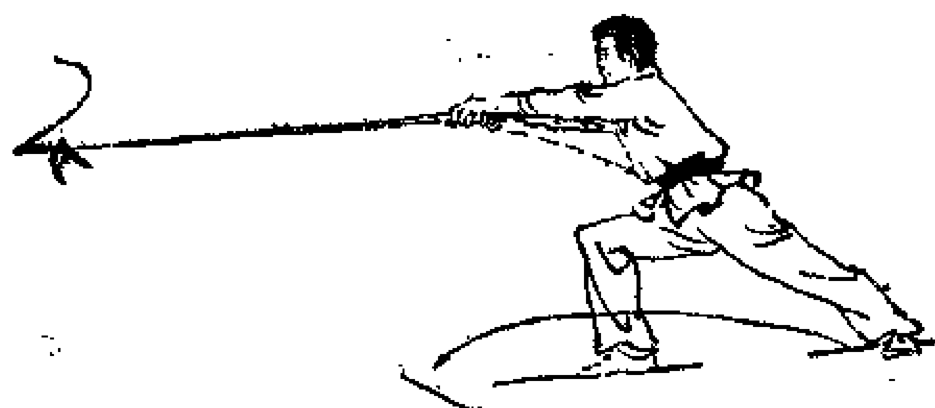


图4—52⑦

分解动作：

1.左脚向右脚的左前方上一步，左脚尖外摆，两腿微屈；同时右手向腹前抽拉枪把；左手稍向上向左摆，使枪尖向上向右划一小弧线；眼看枪尖（4—53①）。

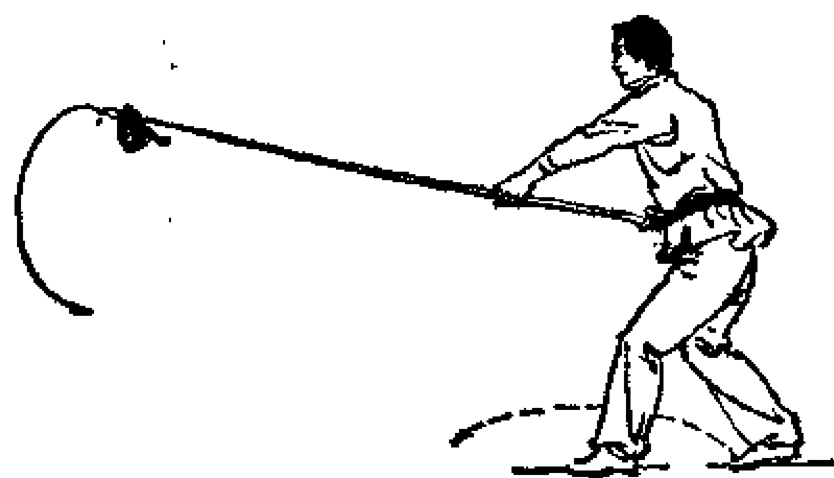


图4—53①

2.右脚向前上一步；同时右手向上向前抬起，手心向前，将枪把置于右肩前，使枪尖向下向右划一开口向右的弧

线，使枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—53②）。

3.左脚向右脚靠拢，使左脚置于右踝内侧，脚前掌着地，同时右手向左手处推送枪把，左手亦随之稍向前推，将枪向左下方稍偏前扎出，当右手推送至距左手尚有尺许时即不继续推送，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖(图4—53③)。

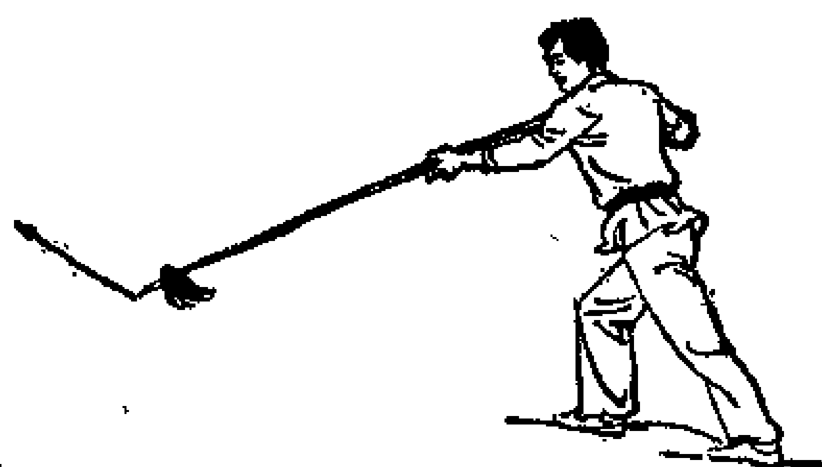


图4—53②

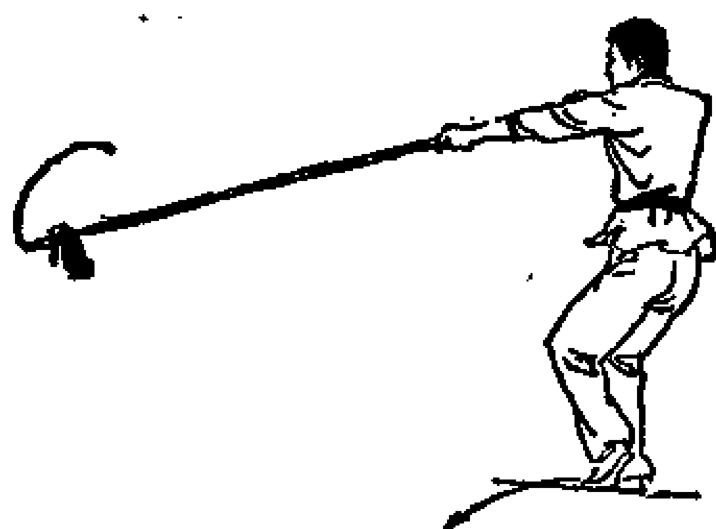


图4—53③

动作要领：

绕枪时枪尖所划的弧线要圆活，闯扎要注意右手不须直

将枪把送到左手处，两手间留有一尺多的距离，即不将枪出满。力法亦要柔和，不须发力。

第四动　左绕拨枪

分解动作：

1.左脚向左侧方上一步；同时右手向回抽拉枪把，将枪把置于腰右侧；左臂下摆要使左手与腰同高，左手并微向左向上向右摆动，使枪尖向左向上向右划一开口向右的弧线，枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—54①）。

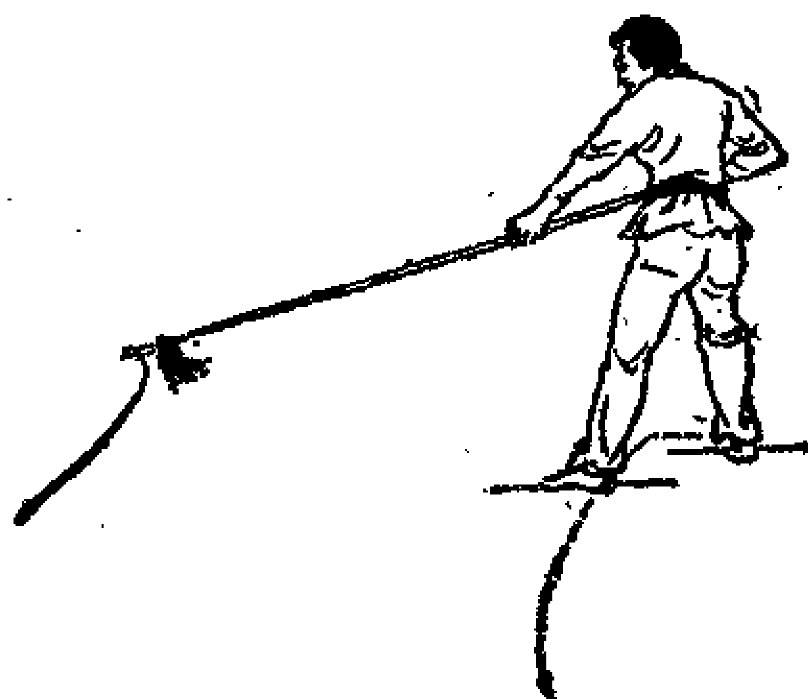


图4—54①

2.右脚向左脚的左后方叉步，右腿伸直，以脚前掌着地；左腿弯曲，身体重心落在左腿上；同时右手在腰右侧控制枪把；左手先向右向下向左沿一小弧线摆动，使枪尖先向右向下向左划一开口向左的小弧线，继之左手向后下方摆动，使枪向左后下方拨出，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—54②）。



图4—54②

动作要领：

枪尖要先划一小弧线，继之不停即向左后下方拨枪，动作要连贯。同时注意拨枪时身体略向左转。

第五动 右缠右闯扎枪

分解动作：

1.身体向右稍转；右脚向右前方上一步；右手在腰间控制枪把，左手同时向右向上再向右摆动，使枪尖划一向右向上再左的弧线，枪尖与肩同高；眼看枪尖（图4—55①）。

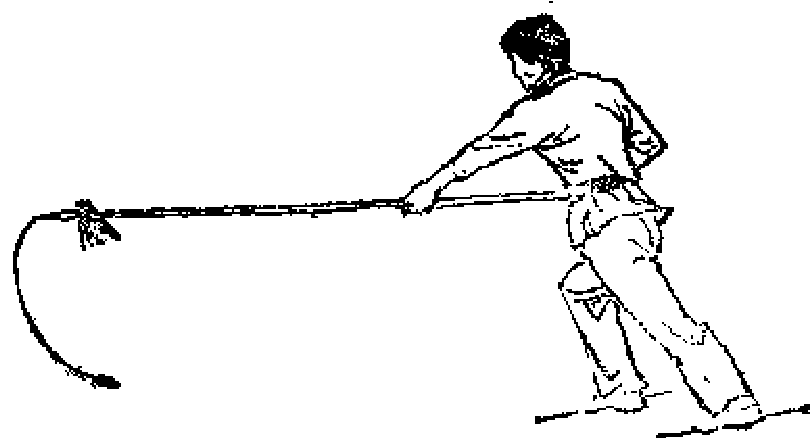


图4—55①

2.右手向上向前抬起，手心向右，将枪把置于右肩前，使枪尖向下向右划一开口向右的弧线，使枪尖与膝同高；眼看枪尖（图4—55②）。

3.左脚向右脚靠拢，使左脚置于右踝内侧，脚前掌着地；同时右手向左手处推送枪把，左手亦随之稍向前推，将枪向左下方稍偏前扎出，当右手推送至距左手尚有尺许时即不继续推送，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—55③）。

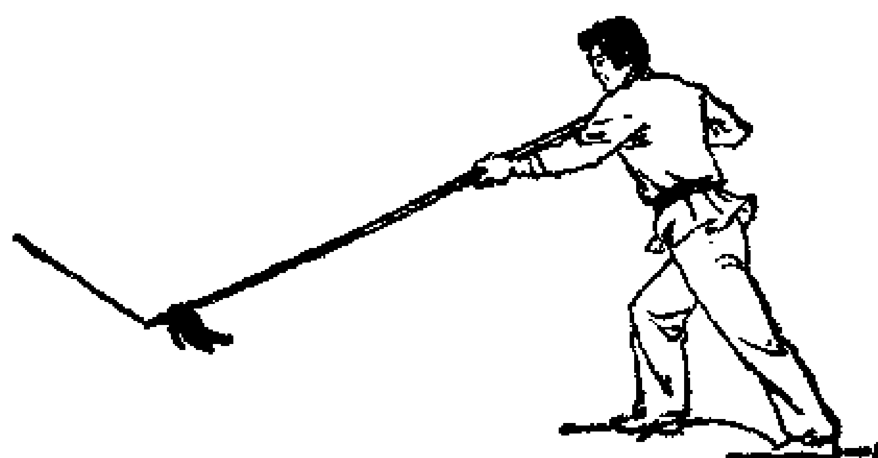


图4—55②

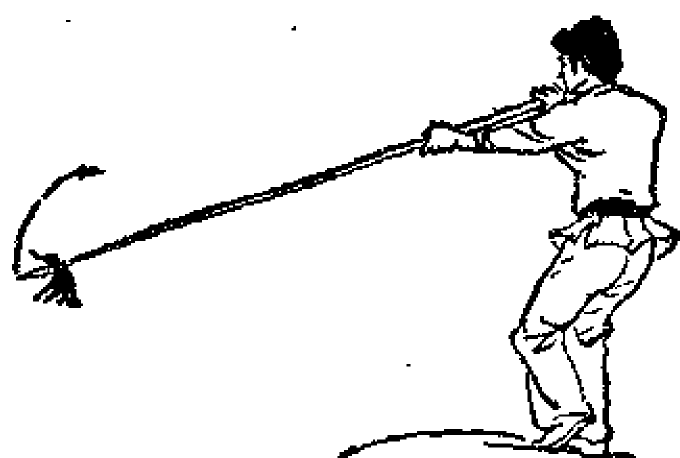


图4—55③

动作要领：

绕枪时枪尖所划的弧线要圆活。闯扎要注意右手不须直将枪把送到左手处，两手间留有一尺多的距离，即不将枪出满。力法亦要柔和不须发力。

第六动　左绕拨枪

分解动作：

1.左脚向左前侧方上一步；同时右手向回抽拉枪把，将枪把置于腰右侧；左臂下摆使左手与腰同高，左手并微向左向上向右摆动，使枪尖向左向上向右划一开口向右的弧线，枪尖与膝同高，眼看枪尖（图4—56①）。

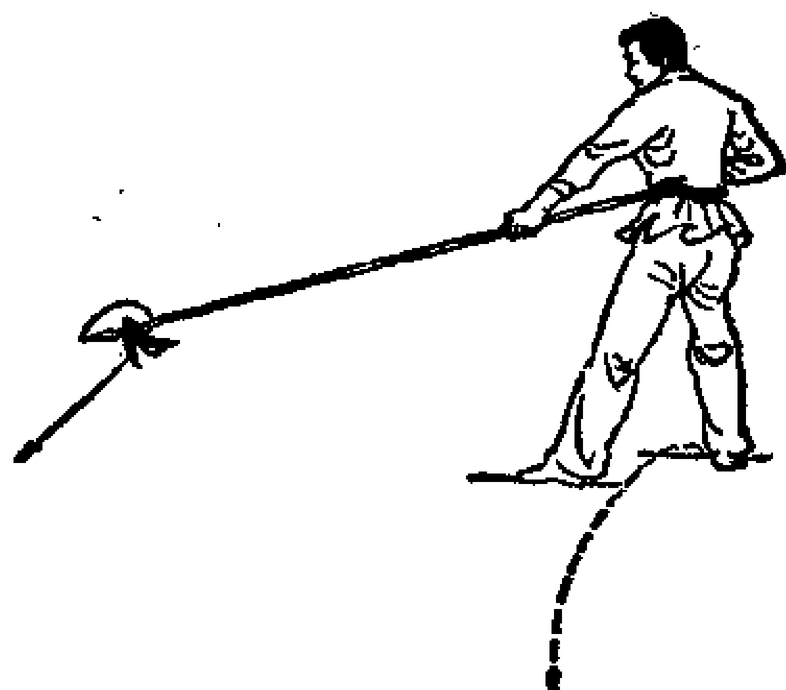


图4—56①

2.右脚向左脚的左后方叉步，右腿伸直，以脚前掌着地；左腿弯曲，身体重心落在左腿上；同时右手在腰右侧控制枪把；左手先向右向下向左沿一小弧线摆动，使枪尖先向右向下向左划一开口向左的小弧线，继之左手向左后下方摆

动，使枪向左后下方拨出，枪尖与小腿下部同高；眼看枪尖（图4—56②）。



图4—56②

动作要领：

枪尖要先划一小弧线，继之不停即向左后下方拨枪，动作要连贯。同时注意拨枪时身体略向左转。

第七动　并步右平崩枪

分解动作：

1.右脚向右前方上一步，同时右手在腰间控制枪把，左手向右向上再向左摆动，使枪尖划一向右向上再向左，开口向左的弧线，枪尖与腰同高；眼看枪尖（图4—57①）。

2.左脚向右脚靠拢，将左脚置于右踝内侧，左前脚掌着地，两腿微屈；同时身体微向左转，继之猛力向右转动，使枪尖向左向下再向右划一小型开口向右的半圆，随之身体猛力向右转动而用腰力猛向前平崩；眼看枪尖(图4—57②)。

动作要领：

平崩枪前须使枪尖划一小型弧线，幅度要小，并紧接着崩枪。平崩枪时，因上肢没有动作，全用腰力，所以枪杆要

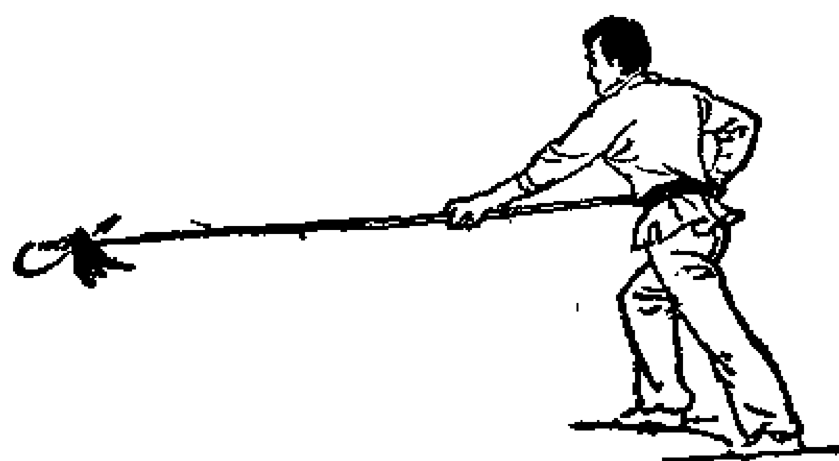


图4—57①

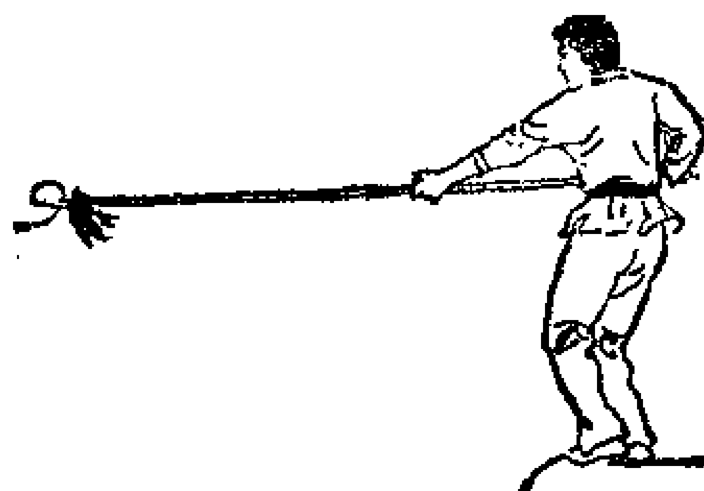


图4—57②

紧紧压在腹肌上，随着身体向左转进行崩枪。

第八动　并步左平崩枪

分解动作：

1.左脚向左侧方上一小步，同时身体微向左转，右手在腰间控制枪把，左手向右向下向左摆动，使枪尖向右向下再向左划一开口向左的小型弧线；眼看枪尖（图4—58①）。

2.右脚向左脚靠拢，将右脚置于左踝内侧，以前脚掌着

地，两腿微屈；同时身体猛力向左转动，使枪随身体向左转动而用腰力猛然向左平崩；眼看枪尖（图 4 —58②）。

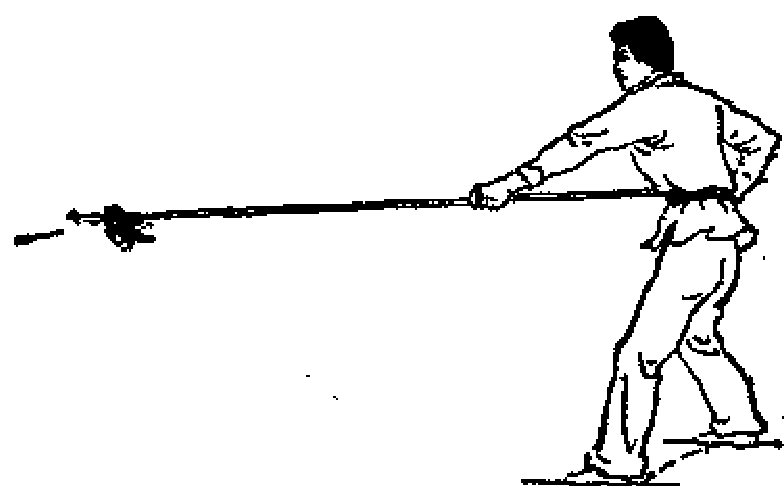


图4—58①

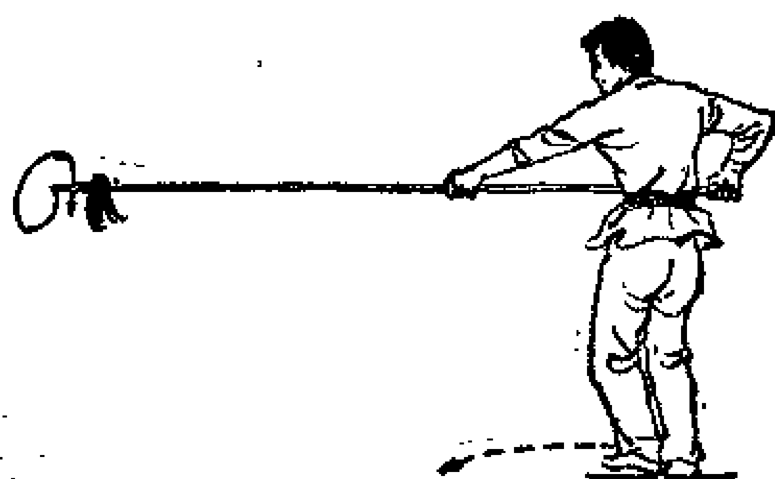


图4—58②

动作要领：

同上动。唯枪向左平崩。

第九动　小连环平托扎枪

分解动作：

1.右脚向前上一小步，脚尖向外摆；右手在腰间控制枪把；左手向下向左再向上向右向下小幅度摆动，使枪尖向下向左再向上向右向下划一小型圆圈；继之左手微向下摆，使枪尖略向下垂；眼看枪尖（图 4 —59①）。

2.左腿屈膝前移，将左脚悬空置于右踝内侧；同时右手快速向后小幅度抽拉枪把，左手亦同时微向上抬，使枪水平向上托起，随之左手猛压虎口，使枪杆前段颤动；眼看枪尖（图 4 —59②）。

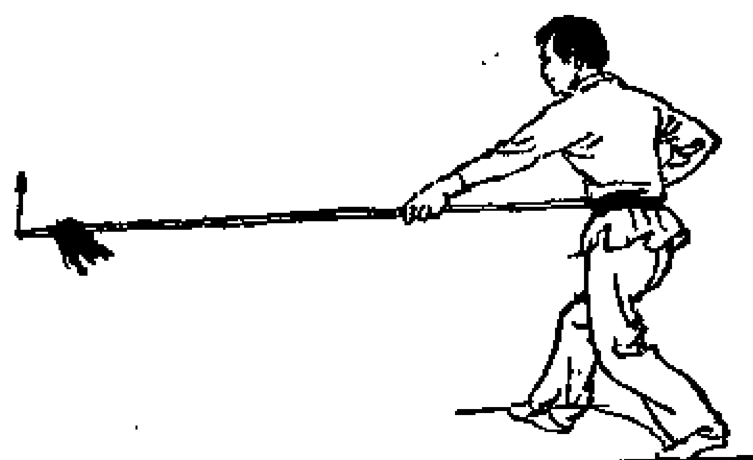


图4—59①

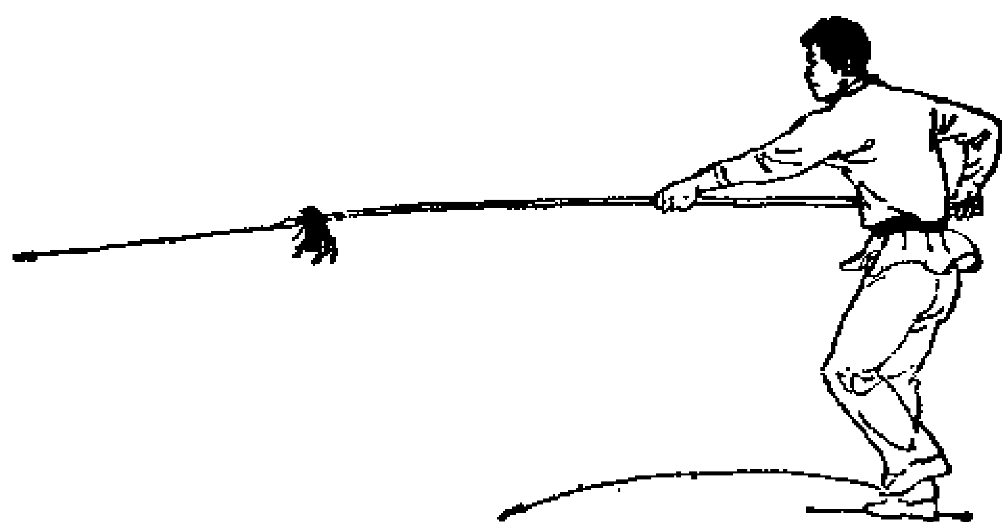


图4—59②

3.左脚向前迈步落地成左弓步；同时右手向左手处推送枪把，将枪扎出；眼看枪尖（图4—59③）。

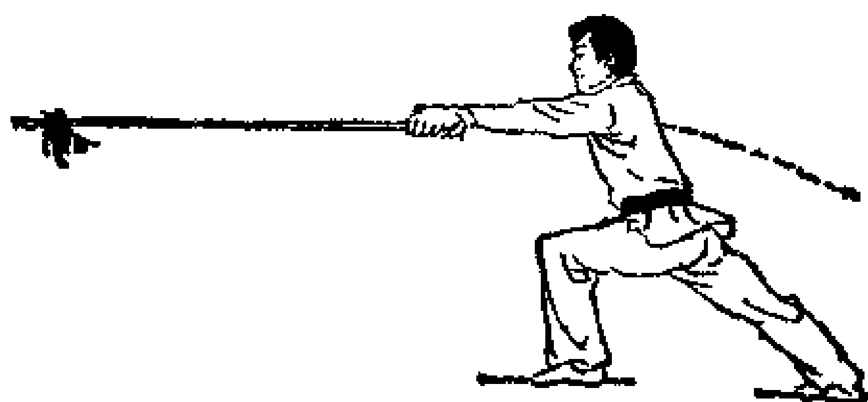


图4—59③

动作要领：

枪尖划弧线时动作幅度很小，托枪时动作亦很小，而身体又保持正直，所以上托和压虎口的发力动作要协调。注意枪要水平上托，不可歪斜。

第十动　推把夹臂枪

分解动作：

1.身体向右转成半马步；右手向回抽拉枪把，然后迅速将两手手指微虚松，使枪杆在两手中向后滑动，待枪把滑至右手后二尺许时，两手同时握紧，不使枪杆继续滑动；眼向左前方平视（图4—60①）。

2.身体向左转；右脚前抬置于左踝关节内侧；随着转身左臂屈肘，使左手收至左肩前，手心向右；右手紧靠右腿向前用力推送枪把；枪尖斜向后上方；眼看枪把（图4—60②）。

3.右脚向前上一大步成右弓步；同时左臂直臂向前下方落下，手心向右；右臂屈肘回收，将右手置于左腋下，手心

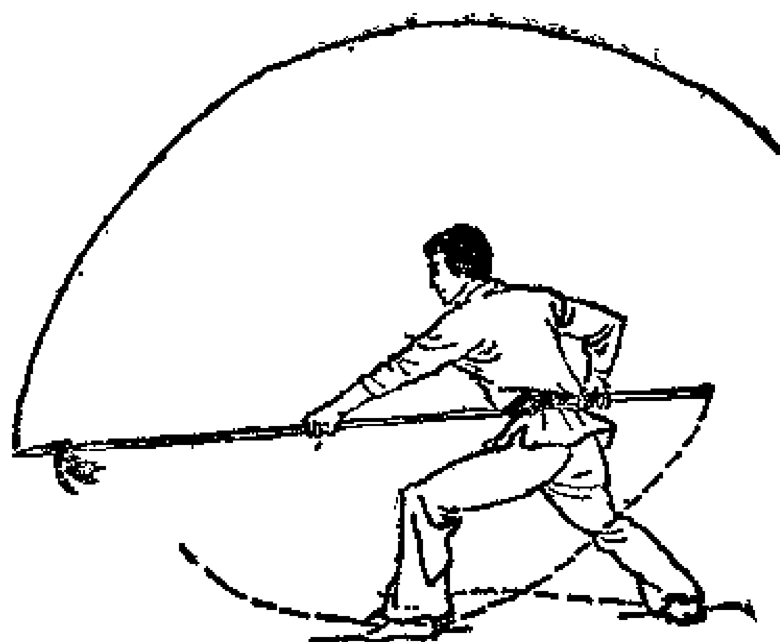


图4—60①

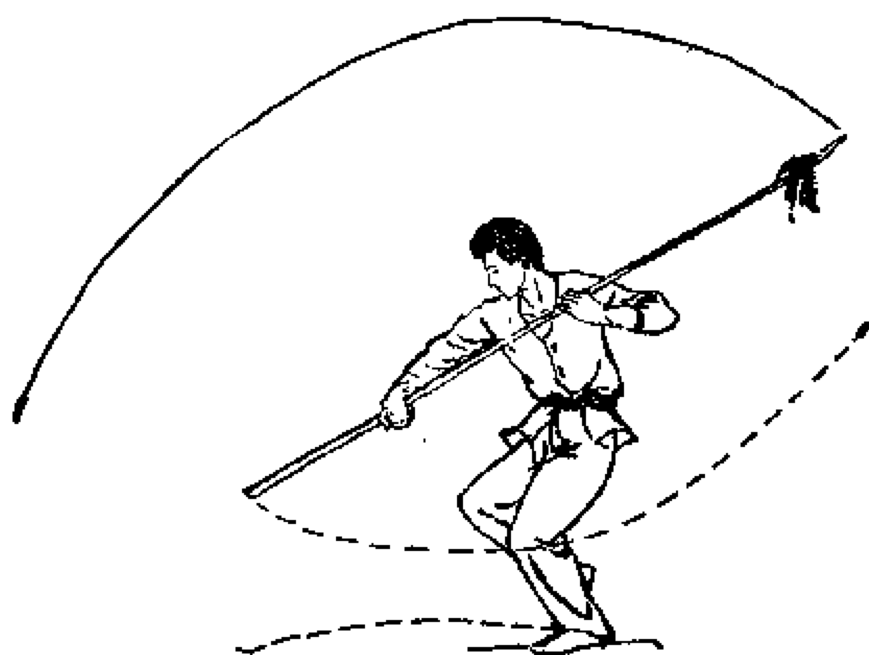


图4—60②

向右；两手动作使枪尖向前向下摆，枪杆水平置于身体左侧，左臂下方，枪尖与胸同高；眼看枪尖（图4—60③）。

4.身体和下肢不动，左手手指微虚松握枪；右手以手腕向前抖动的脆劲使枪杆向前运动，然后右手手指亦迅速虚松握枪，使枪杆在两手中向前滑动扎出，当枪把滑至右手处时右手迅速紧握枪把；眼看枪尖（图4—60④）。

5.右手顺势用力加速向前推送枪把，使右手触及左手，将枪夹臂扎出；眼看枪尖（图4—60⑤）。

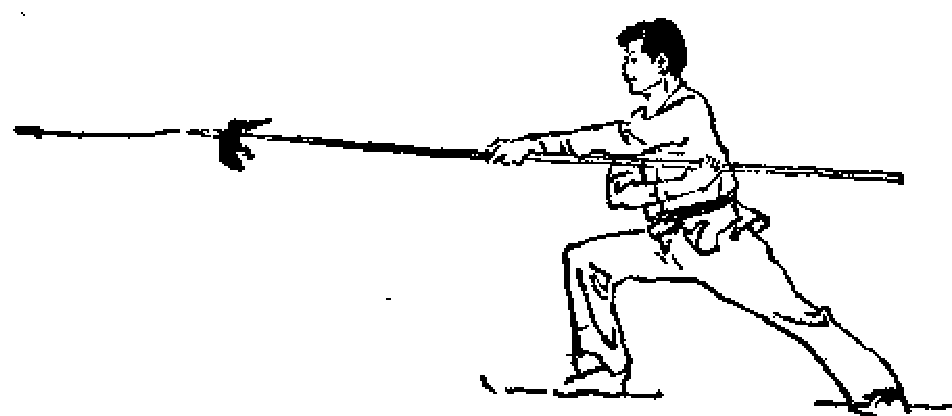


图4—60③

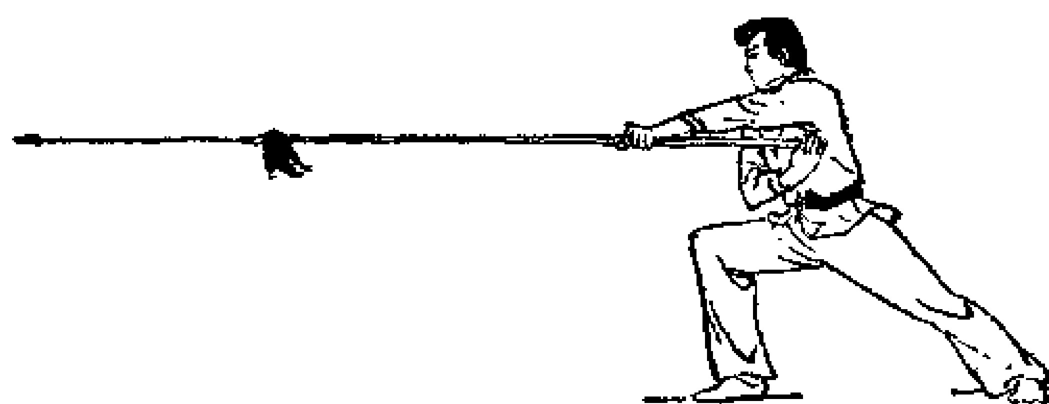


图4—60④

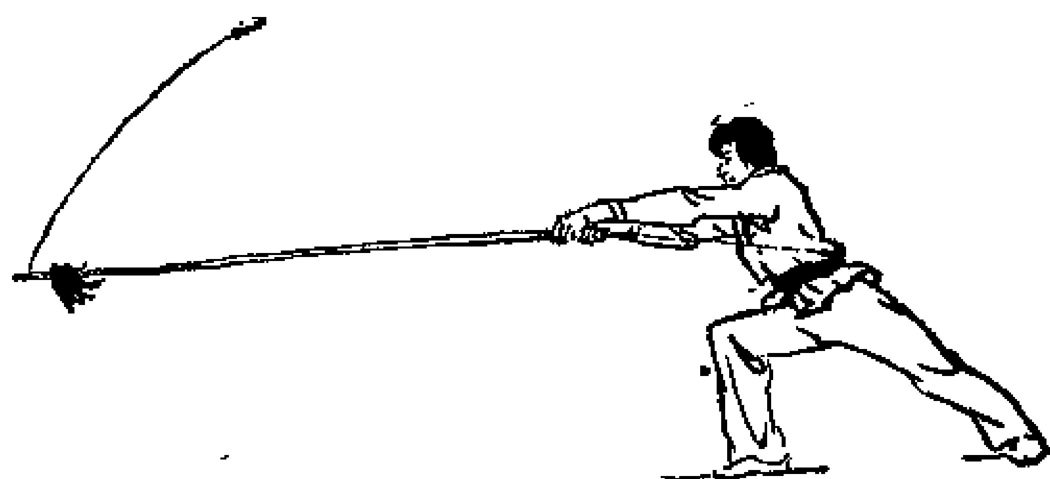


图4—60⑤

动作要领：

同前“推把夹臂枪”。

第十一动提膝闯扎枪

分解动作：

1.身体向左转，身体重心移至两腿之间；上身微向后仰；同时右手向回抽拉枪把，使右手置于腰际左侧，手心向后；左手上抬置于右肩前上方，手心向后，使枪尖向上向右移动，枪杆斜置于身前；眼向左平视（图4—61①）。

2.身体不动；右手向右向上抬起，右前臂并旋内，使右手置于头的右上方，手心向前；左手向上向左向下移动，左前臂旋内，使手心向前；枪尖向上向左向下摆至身体左侧，枪尖与髋同高；眼看枪尖（图4—61②）。

3.左腿迅速向上屈膝扣腿抬起；上身向左侧倾斜；同时右手向左手处推送枪把，左手亦随之微向前推，将枪向左下方微偏前的方向扎出，枪尖与小腿下部同高，眼看枪尖（图4—61③）。

动作要领：

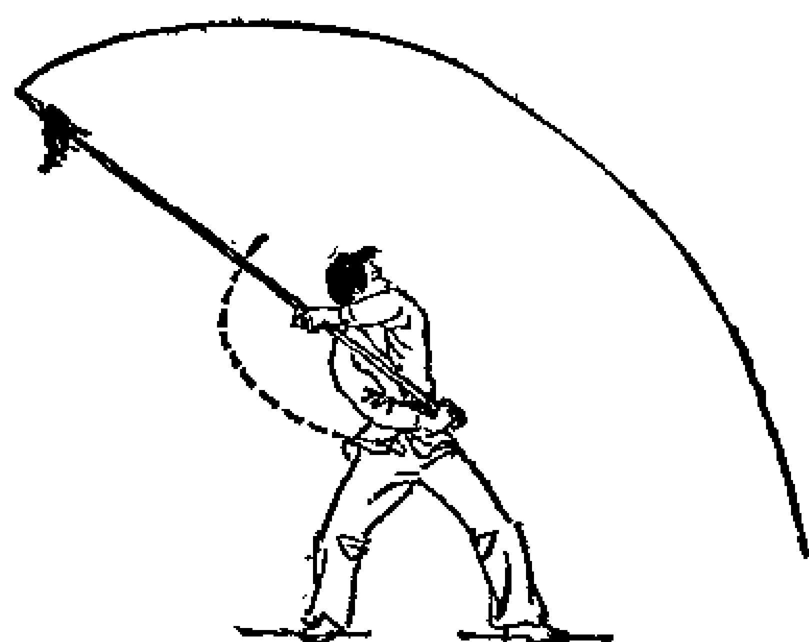


图4—61①

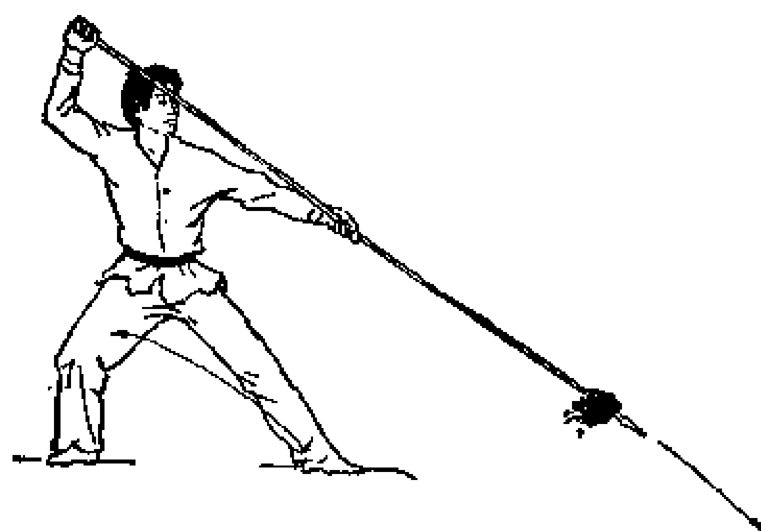


图4—61②

同前"提膝闯扎枪"。

第十二动　拿扎枪

分解动作：

1.左脚向左侧落下，左脚尖向左前方，两腿屈，成半马步；同时右手向回抽拉枪把，并使右前臂旋外屈腕，将手心

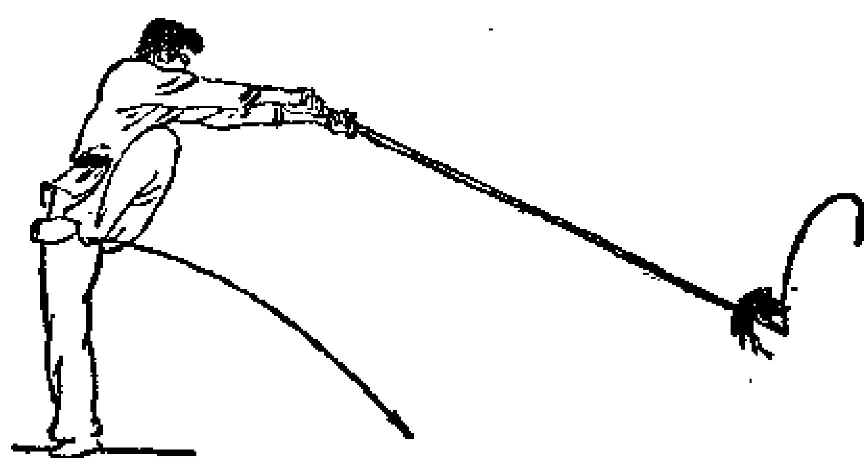


图4—61③

翻向上，使右手置于腰右侧做拿枪动作；眼看枪尖（图4—62①）。

2.右腿蹬直，左腿前弓成左弓步；右手向左手处推送枪把将枪扎出；眼看枪尖（图4—62②）。

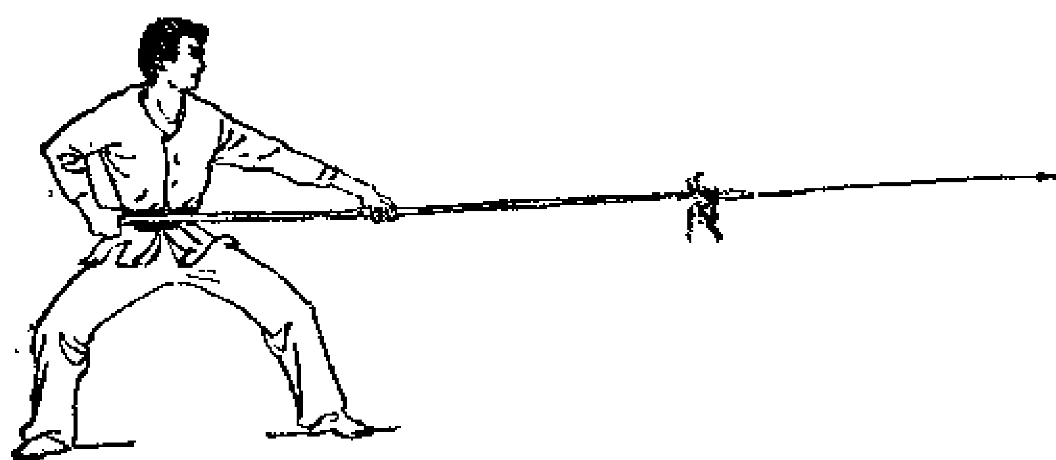


图4—62①

动作要领：

要领同前。

收势一

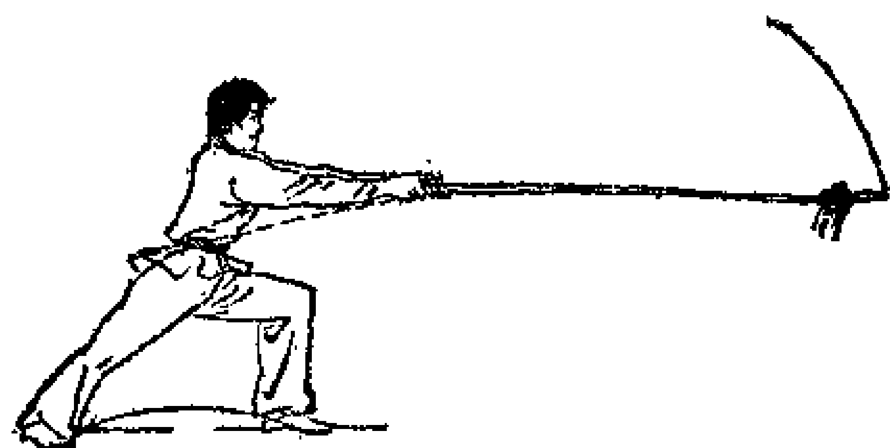


图4—62②

分解动作：

身体右转；左脚向右脚靠拢，两腿直立；同时右手向回抽拉枪把至腰右侧；左手亦稍向上抬，使枪尖向上移动，待枪尖与肩同高时，左手虎口向下压，使枪杆前段颤动；眼看枪尖（图4—63）。

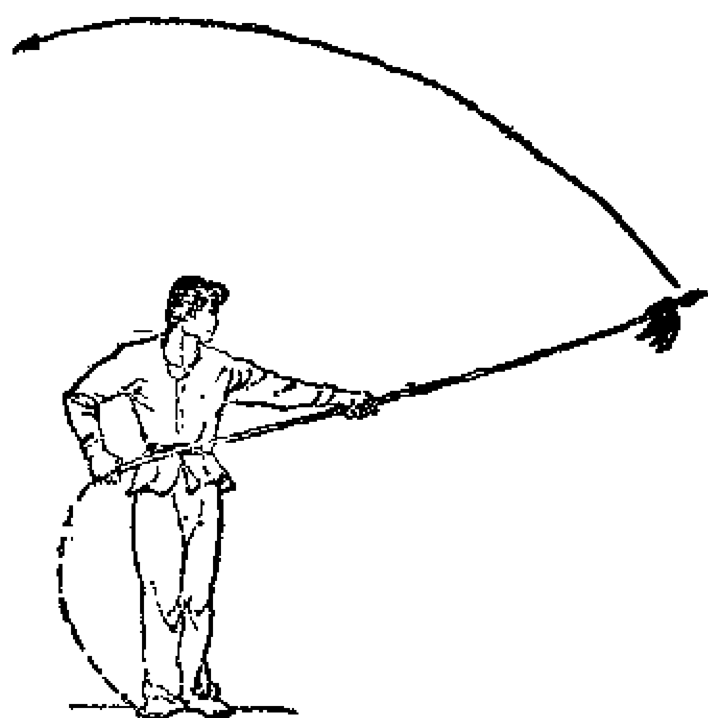


图4—63



图4—64

动作要领：

右手抽拉枪把和左手压虎口要协调而轻灵。

收势二

分解动作：

左手向上向右向下摆动，右手手指虚松，使枪杆在右手中下滑，至枪直立于身体右侧；两眼向前平视（图4—64）。

动作要领：

沉气敛神。

第五章　六合对扎枪图解

六合对扎枪是传统六合大枪中的一个对扎枪套路，是六合大枪整个内容的重要组成部分。此套路也是罗成立老师所传，家父自幼即演练。由于练习对扎枪需双方都有较好的大枪基础，较之单人练习大枪套路更为困难，所以家父生前很少将其全套用于教学，仅在解释某些枪法时选用过个别动作。这次为写此套路，家父扶病亲自指导拍了照片，并对动作路线又逐一校订过，而文字的整理却拖到了家父去世以后。

这套六合对扎枪和上一章六合大枪的单练套路相互依存，其内容包含了单练套路的大部分主要枪法。应在单练大枪有一定基础，并进行过主要枪法对扎对滑的练习后，再进行此对扎枪的练习。这套六合对扎枪的内容丰富，动作紧凑，既有基本枪法，又有一些富于变化的较难的枪法。

和对滑对扎练习一样，为了在两杆相互滑动时不致因枪头和对方的枪杆相触及而损坏枪杆，所以多用无枪头的杆子，这也是对扎枪的一个特点，而其用法一如枪法，故文中仍称扎枪、拦枪、拿枪。

图中站在右边的系黑腰带者为甲方，其动作路线全用实线标明；站在左边系白腰带者为乙方，其动作路线全用虚线标明。

六合对扎枪动作名称

预备势一

预备势二

第一路

第一动乙： 弓步扎枪

第二动甲： 上步拿枪 乙：退步调枪

第三动甲： 上步拦枪 乙：退步调枪

第四动甲： 插步拿枪 乙：退步调枪

第五动甲： 上步拦枪 乙：退步调枪

第六动乙： 弓步扎枪 甲：拿枪

第七动甲： 弓步扎枪 乙：拿枪

第八动乙： 弓步扎枪

第九动甲： 上步拿枪 乙：上步调枪

第十动甲： 上步拦枪 乙：上步调枪

第十一动甲： 上步拿枪 乙：上步调枪

第十二动甲： 上步拦枪 乙：上步调枪

第十三动乙： 横裆步扎枪 甲：横裆步拿枪

第十四动甲： 横裆步扎枪 乙：横裆步拿枪

第十五动乙： 横裆步扎枪

第十六动甲： 退步拿枪 乙：退步调枪

第十七动甲： 退步拦枪 乙：退步调枪

第十八动甲： 退步拿枪 乙：退步调枪

第十九动甲： 退步拦枪 乙：退步调枪

第二十动甲：　弓步扎枪　乙：拿枪
第二十一动乙：　弓步扎枪　甲：拿枪
第二十二动乙：　弓步拉枪　甲：上步扎枪
第二十三动乙：　转身盖步拿扎枪　甲：拿枪

第二路

第一动甲：　上扎枪　乙：里挑劈枪
第二动甲：　上扎枪　乙：外挑劈枪
第三动甲：　上扎枪　乙：上步外挑劈枪
第四动甲：　上扎枪　乙：上步里挑劈枪
第五动甲：　下扎枪　乙：上步摧把
第六动甲：　上扎枪　乙：上步劈枪
第七动甲：　下扎枪　乙：上步摧把
第八动甲：　上扎枪　乙：上步劈枪

第三路

第一动乙：　弓步扎枪
第二动甲：　拿枪　乙：调枪下扎枪
第三动甲：　上崩挑枪扎枪
第四动乙：　拿枪　甲：调枪下扎枪
第五动乙：　上崩挑枪
第六动乙：　下扎枪　甲：挑拨枪
第七动乙：　横裆步下扎枪　甲：下崩枪
第八动乙：　横裆步下扎枪　甲：外拨枪
第九动乙：　外拨枪　甲：外拨枪
第十动甲：　上扎枪　乙：捉枪
第十一动甲：　弓步扎枪　乙：捋枪

第十二动乙： 弓步扎枪 甲：捋枪
第十三动甲： 扎枪调枪 乙：捋枪
第十四动乙： 扎枪圈枪 甲：拿枪绞枪
第十五动乙： 退步点枪 甲：跳步托枪
第十六动甲： 仆步扑枪 乙：提膝带枪
第十七动乙： 弓步扎枪 甲：拿枪

第四路

第一动甲： 圈里下扎枪 乙：大连环枪
第二动甲： 圈外下扎枪 乙：大连环枪
第三动乙： 拿扎枪 甲：捉枪扎枪
第四动甲： 弓步扎枪 乙：捉枪
第五动乙： 弓步单手扎枪 甲：捉枪
第六动甲： 弓步扎枪 乙：转身搁枪拿枪
第七动乙： 弓步扎枪 甲：拿枪
第八动甲： 扎枪调枪 乙：拿枪
第九动甲： 弓步扎枪 乙：拦枪
收势一
收势二

六合对扎枪动作图解

预备势一

甲、乙二人分左右面相对面立；两腿并拢伸直；枪杆直立于身体右侧，两臂伸直自然下垂，右手虎口向上，轻扶于枪杆中下段，二人头部均向左转，二人对视（图 5—1）。

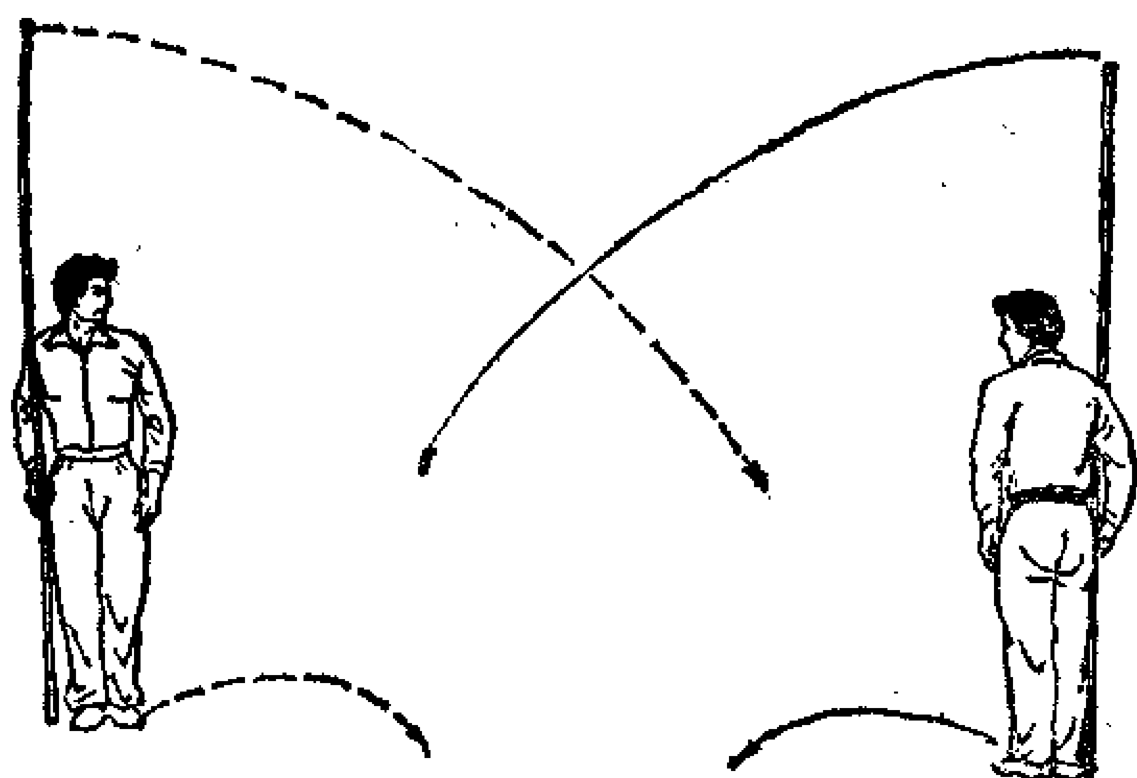


图5—1

动作要领：

双方均息气敛神，松肩沉气，用意于练枪。二人间的距离视枪杆长度而定，以第三章图5—1所示的距离为宜。

预备势二

甲、乙二人同时将左脚向左横跨一步，脚尖除向前方，两膝屈，成半马步；同时左手向右摆至身体右侧，与腋同高，接握枪杆，然后向上向左再向下移至身体左侧，右手随之顺枪杆向下滑动，握住枪把末端，使枪杆紧靠住腰腹部；二人同时成“中四平枪势”相对；眼看对方枪杆前端（图5—2）。

动作要领：

右手须握住枪把末端，使枪把末端置于掌心中。成“中

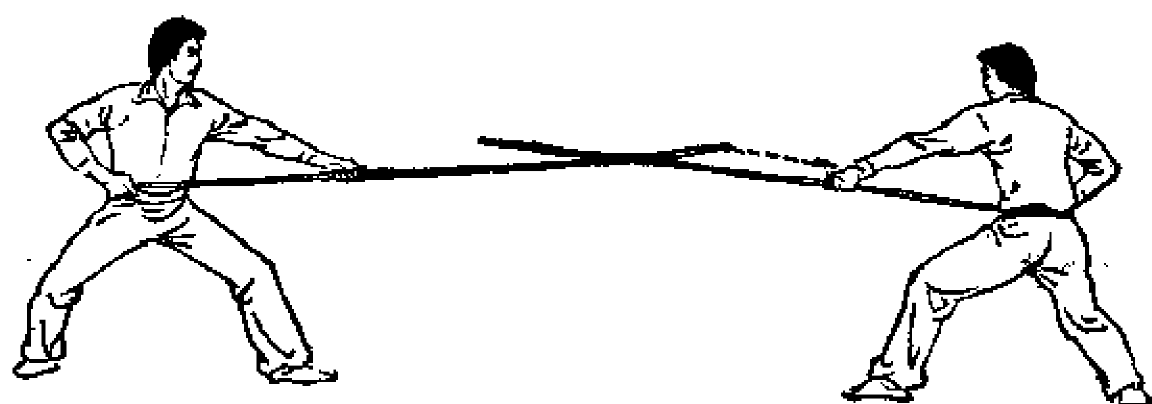


图5—2

四平枪势”时要注意“三尖相照”。持枪时枪杆前端可稍向上抬一点，以便于开始动作时“递杆子”。

第一路

第一动乙： 弓步扎枪

分解动作：

乙方从甲方圈里出枪，向甲方左手虎口处扎出（图5—3）。

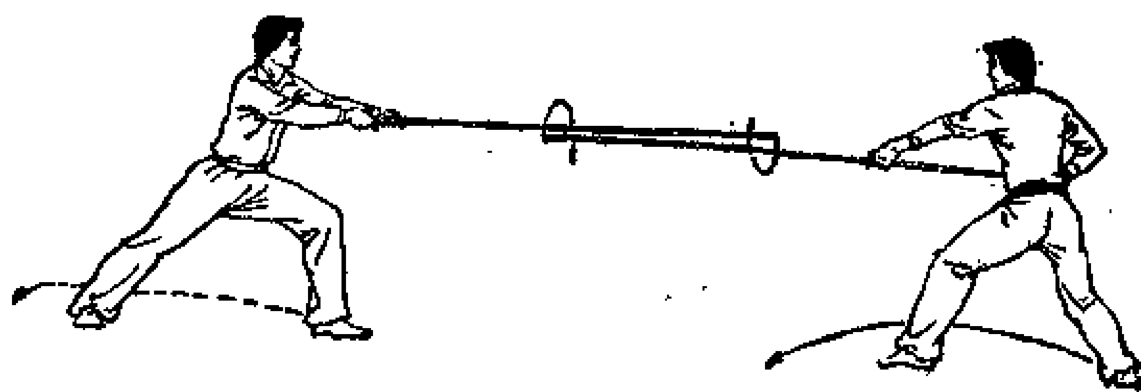


图5—3

动作要领：

扎枪不要过猛，右手不要接触左手，使两手间保留一小段距离以便控制枪。

第二动甲： 上步拿枪

乙： 退步调枪

分解动作：

甲方待乙方将枪扎出后，右脚向前上一小步，脚尖外摆，两腿微屈；同时做拿枪动作，使枪杆前端向上向右向下，划一开口向下的小型半圆，以防乙方之枪。乙方在甲方拿枪时，左脚向后退一小步，以前脚掌着地，两腿微屈；同时因其扎枪未出满，两手间尚有一小段距离，此时右手向回收至腹前，并向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图5—4）。

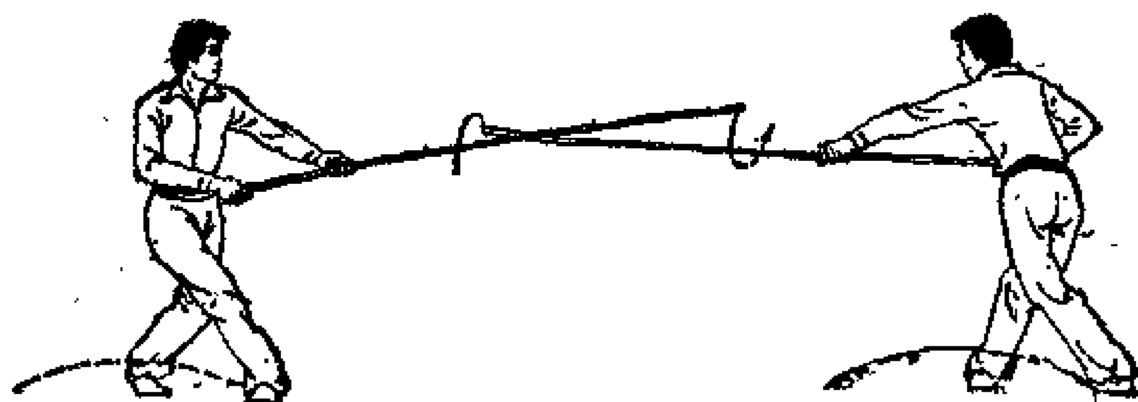


图5—4

动作要领：

甲方拿枪时因枪杆未触及乙方的枪杆，故不要发力，力法要柔。乙方调枪要灵而活，幅度要小，随甲方拿枪动作而

将枪调至甲方圈外。乙方调枪因以左手为支点，以右手动作来调枪，所以右手运动方向和枪杆前端运动方向相反。此外双方要注意保持枪杆前端正对对方。

第三动甲：　上步拦枪

　　　乙：退步调枪

分解动作：

甲方左脚向前上一小步，脚尖斜向前方，两腿微屈；同时做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，以继续防已处于己方圈外的乙方之枪。乙方右脚向后退一小步，脚尖外摆，两腿微屈；同时右手在腹前向上向右再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈里（图 5 — 5）。

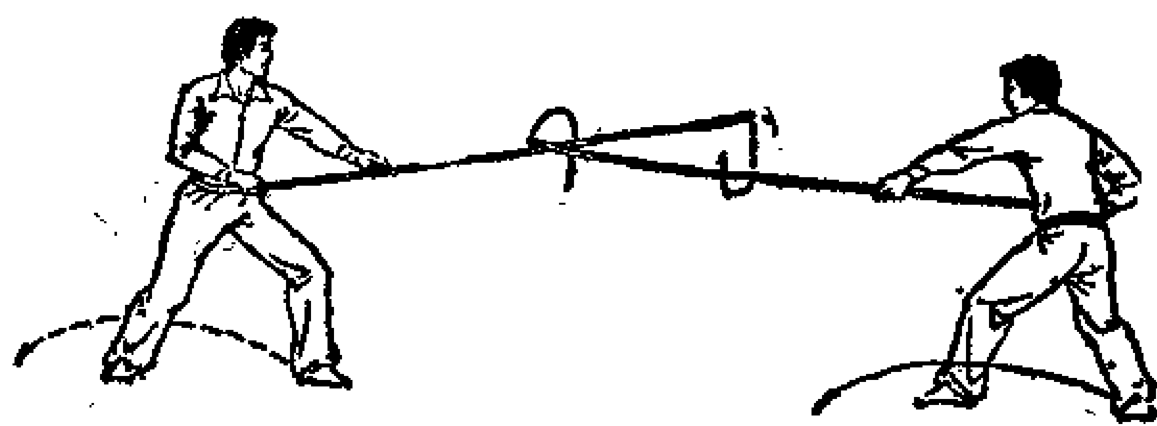


图5—5

动作要领：

同上动。

第四动甲：插步拿枪

　　　乙：退步调枪

分解动作：

甲方右脚经左脚后方向左插一小步，以前脚掌着地，两腿微屈；同时两手做拿枪动作，使枪杆前端向上向右向下，划一开口向下的小型半圆，继续防已处于己方圈里的乙方之枪。乙方左脚向后退一小步，以前脚掌着地，两腿微屈；同时右手在腹前向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，由甲方枪杆下方调至甲方圈外（图5—6）。

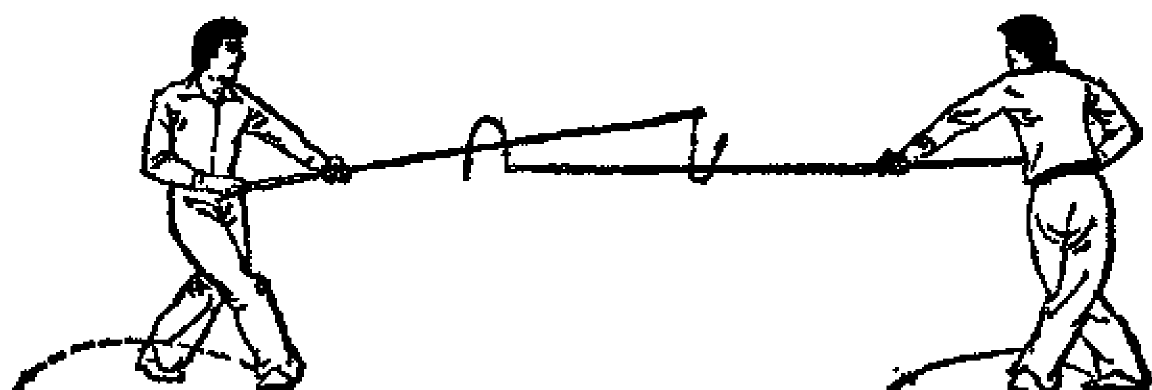


图5—6

动作要领：

同上动。

第五动甲： 上步拦枪

　　　乙： 退步调枪

分解动作：

甲方左脚向前上一小步，脚尖斜向前方，两腿微屈；同时两手做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，以继续防已处于己方圈外的乙方之枪。乙方右脚向后退一小步，脚尖外摆，两腿微屈；同时右手在腹

前向上向右再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，由甲方枪杆下方调至甲方圈里（图 5 — 7）。

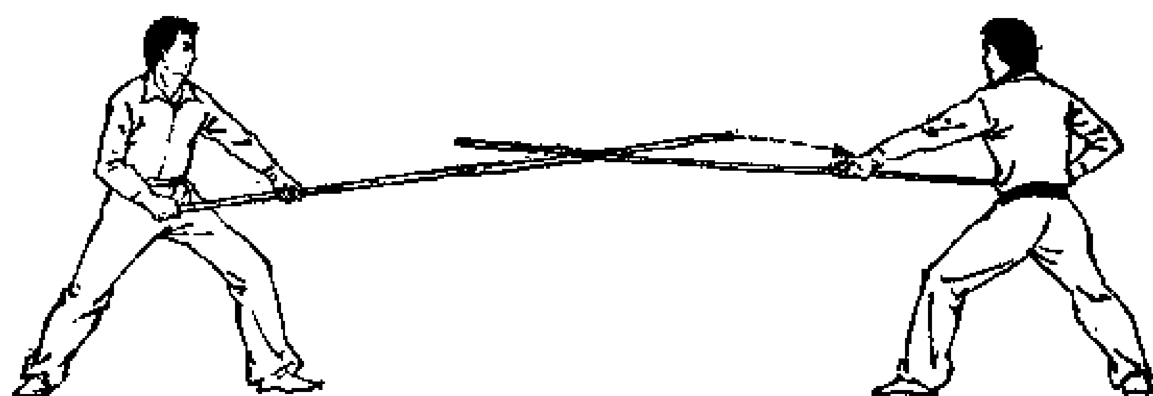


图5—7

动作要领：

同上动。

第六动乙：　弓步扎枪

　　　甲：　拿枪

分解动作：

1.乙方右腿蹬直成左弓步；同时右手向前推送枪把，从甲方圈里出枪，向甲方左手虎口处扎出（图 5 — 8 ①）。

2.甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时做拿枪动作，用腰力使枪杆前段颤动；乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向左侧（圈外）滑出跌落，至使枪杆前端接近地面（图5—8②）。

动作要领：

乙方出枪要猛，出枪时枪杆前端稍高，以便甲方用拿枪。甲方要待乙方将枪出满时再做拿枪，注意用腰力，开始用力要轻柔，待两枪杆相触及时再猛然发力，将乙方之枪滑

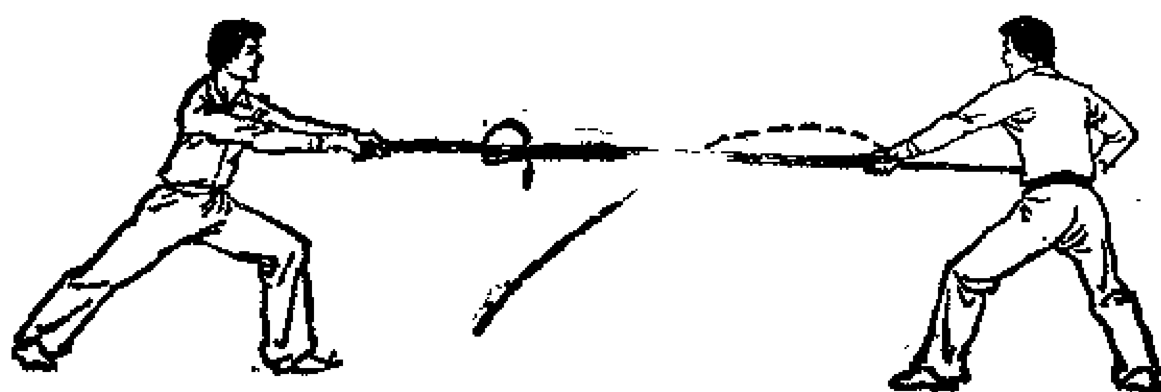


图5—8①

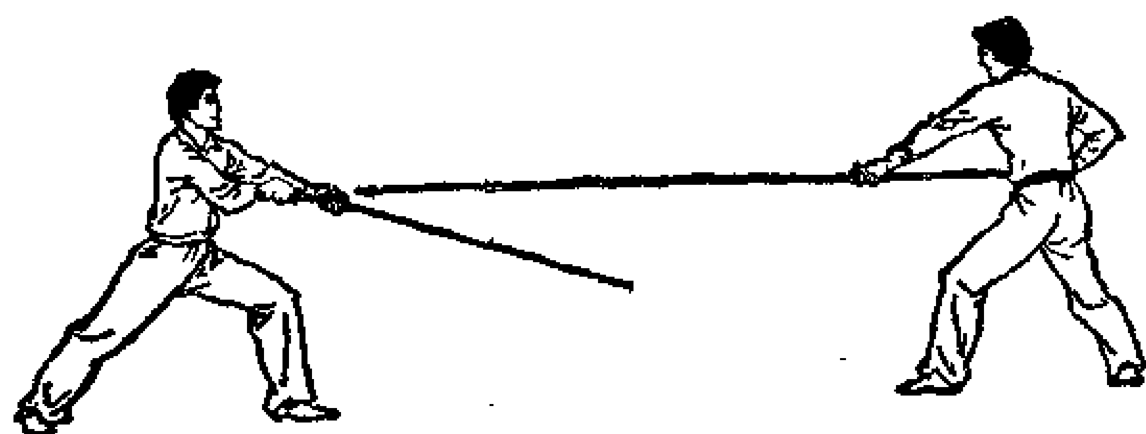


图5—8②

出。甲方一定不可用枪杆敲击乙方枪杆。

第七动甲：弓步扎枪

乙：拿枪

分解动作：

1.乙方枪杆被滑出，败落于左侧；甲方顺势蹬右腿成左弓步，同时右手向前推送枪把，向乙方中路扎出(图5—9①)。

2.乙方迅速向回抽拉右手，将枪杆收至腰间，并待甲方

右手靠近左手将枪出满时做拿枪动作，用腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向甲方左侧（圈外）滑出跌落，至使甲方枪杆前端接近地面（图5—9②）。

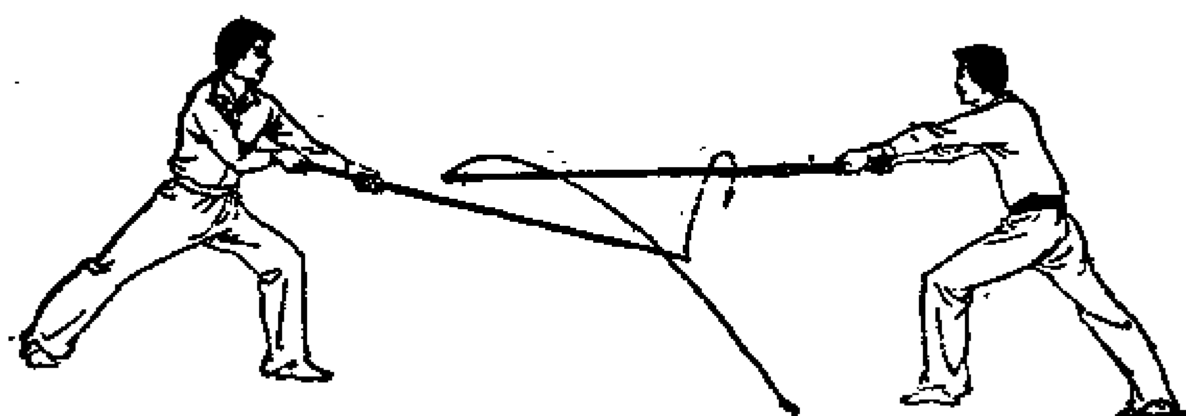


图5—9①



图5—9②

动作要领：

甲方应在拿枪后顺势将枪扎出，不要停顿。乙方在枪被滑出后迅速向回抽拉枪把，将枪收回，并随即做拿枪，中间

不可停顿。乙方在枪被滑出跌落于左侧后接做拿枪，很象第二章第三节中介绍的，程宗猷在《耕余剩技·长枪法选》中所说的“边拿”。在对滑对扎时做法常如此。

第八动乙： 弓步扎枪

分解动作：

甲方枪杆被滑出，败落于左侧。乙方顺势蹬右腿成左弓步；同时右手向前推送枪把，向甲方中路扎枪。甲方亦顺势用右手向回抽拉枪把，将枪收至腰间（图5—10）。

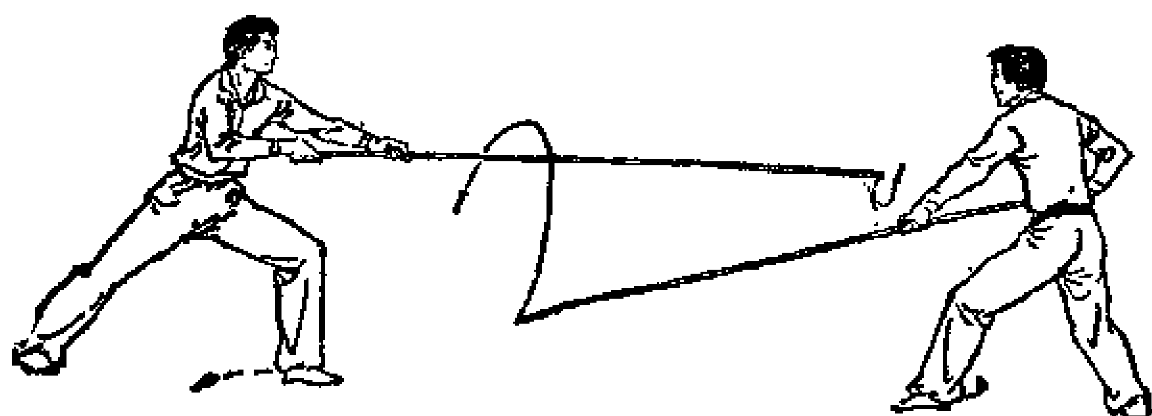


图5—10

动作要领：

乙方拿枪后即迅速扎枪，不要停顿。

第九动甲： 上步拿枪

　　　乙： 上步调枪

分解动作：

乙方出枪未满，右手至左手间尚有一段距离。此时甲方左脚向右脚的左前方跨一小步，脚尖外摆，身体重心落在右腿上；同时两手做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆，以防乙方之枪。乙方同时将左脚

向右脚的左前方跨一小步，脚尖外摆，身体重心落在右腿上；右手在腹前向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图5—11）。

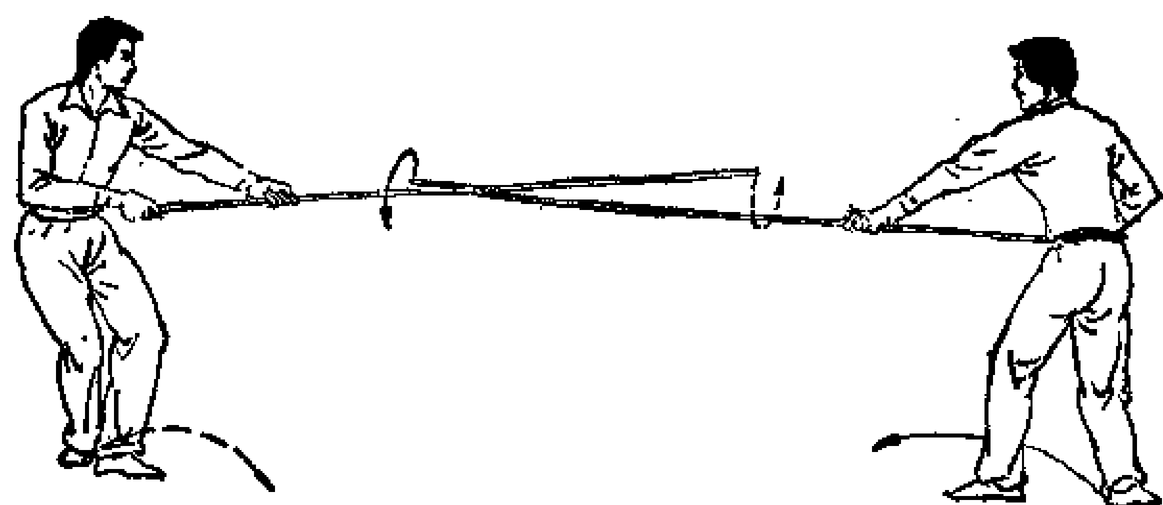


图5—11

动作要领：

拿枪和调枪要领同前，唯注意双方上步要小，上步和枪的动作要协调。

第十动甲： 上步拦枪

乙： 上步调枪

分解动作：

甲方右脚向左脚的左前方上一小步，脚尖微内扣，身体重心落在左腿上；同时两手做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下划一开口向下的小型半圆，继续防已处于已方圈外的乙方之枪。乙方同时将右脚向左脚的左前方上一小步，脚尖微内扣，身体重心落在左腿上；同时右手在腹前向上向右向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，从甲方枪杆

下方调至甲方的圈里（图 5—12）。

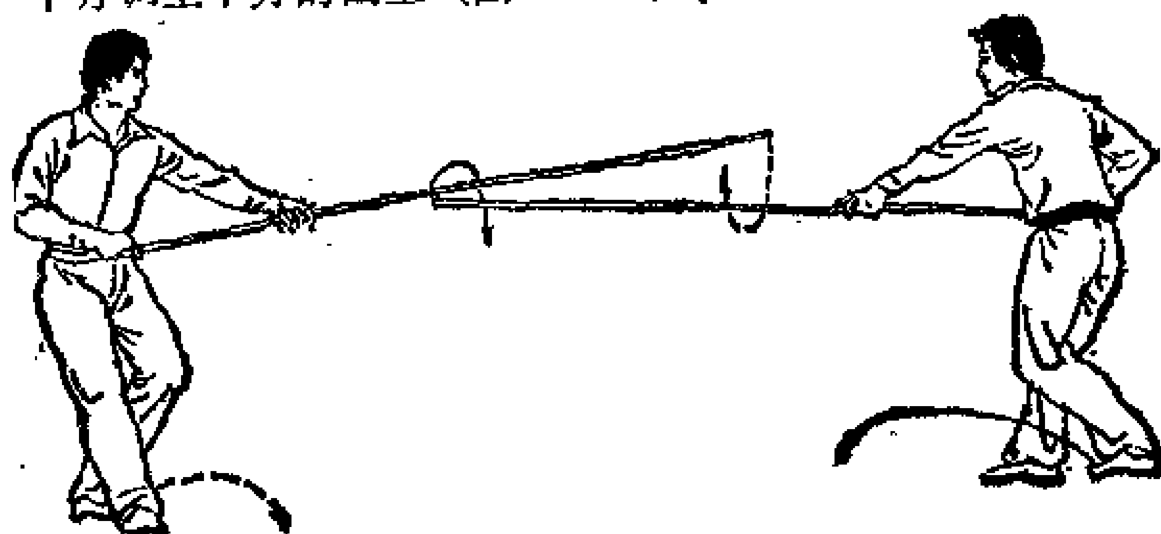


图5—12

动作要领：

同上动。

第十一动甲：上步拿枪

乙：上步调枪

分解动作：

甲方左脚向右脚的左前方跨一小步，脚尖外摆，身体重心落在右腿上；同时两手做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆，以防已处于己方圈里的乙方之枪。乙方同时将左脚向右脚的左前方跨一小步，脚尖外摆，身体重心落在右腿上；右手在腹前向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图 5—13）。

动作要领：

同上动。

第十二动甲：上步拦枪

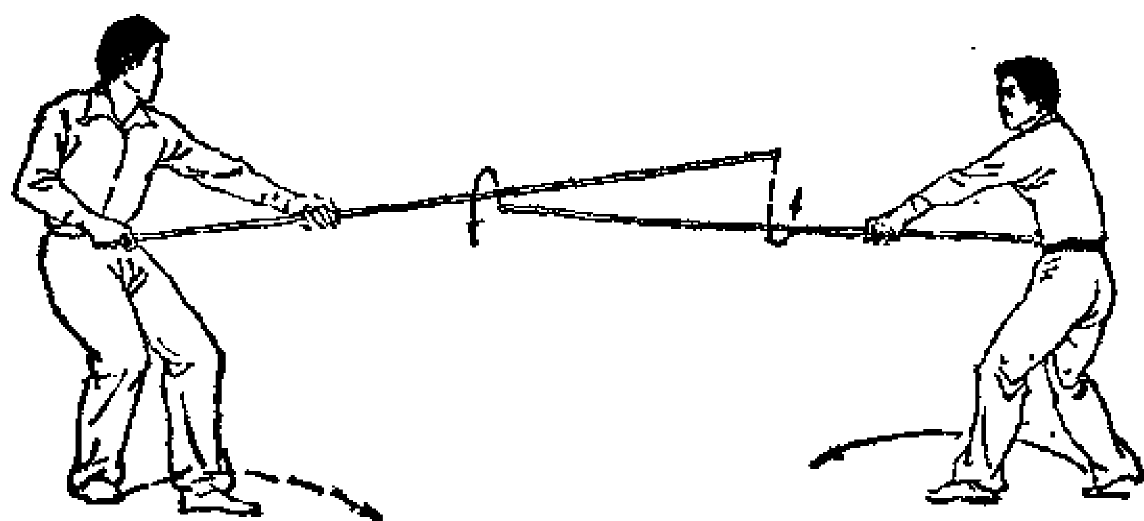


图5—13

乙：上步调枪

分解动作：

甲方右脚向左脚的左前方上一小步，脚尖微内扣，身体重心落在左腿上；同时做两手拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下划一开口向下的小型半圆，继续防已处于己方圈外的乙方之枪。乙方同时将右脚向左脚的左前方上一小步，脚尖微内扣，身体重心落在左腿上；同时右手在腹前向上向右再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈里（图5—14）。

动作要领：

从第九动开始，甲方连续上步做拦拿枪，乙方连续上步做调枪，双方步子小而快，并都走成向左的一个弧线。甲方一步一拦或一拿，乙方一步一调，动作要协调，两枪连续相绕，但不相互触及。

第十三动乙：横档步扎枪

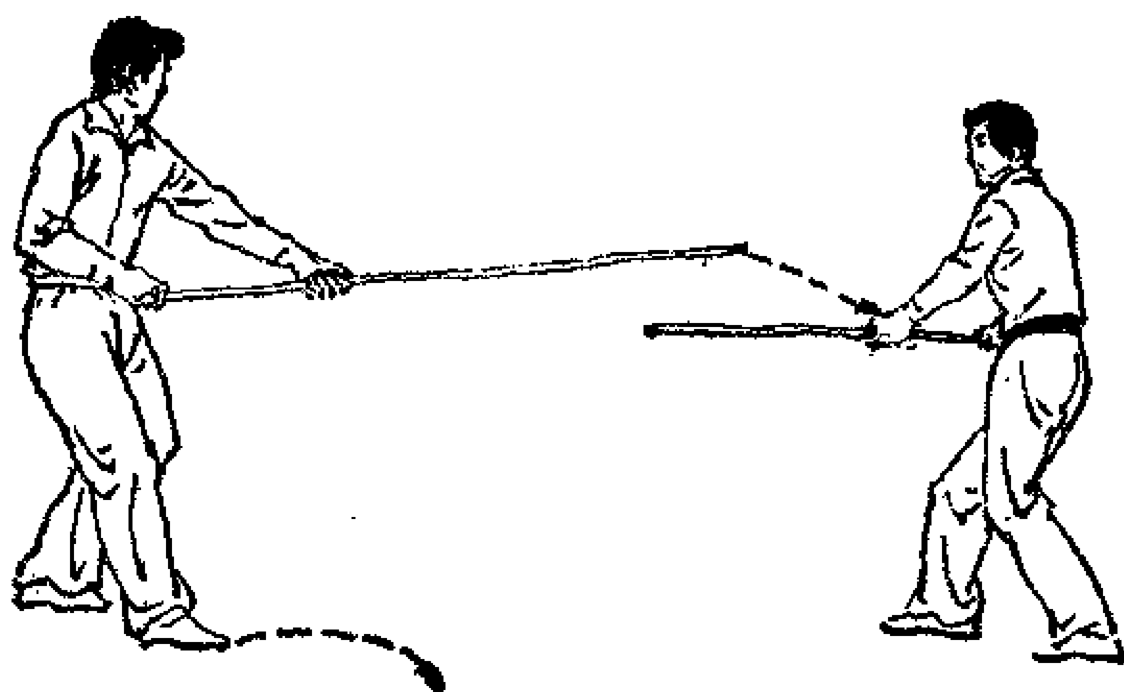


图5—14

甲：横档步拿枪

分解动作：

1.乙方右脚向右横跨一步，左腿蹬直成右横档步，同时右手向前推送枪把，向甲方圈里左手虎口、拇指处扎枪（图5—15①）。

2.甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，亦蹬左腿成右横档步，同时两手做拿枪动作，用腰力使枪杆前段颤动，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向乙方左侧（圈里）滑出跌落，至乙方枪杆前端接近地面（图5—15②）。

动作要领：

因双方均为横档步，甲方拿枪须用腰力，乙方扎枪主要用两臂的力量。

第十四动甲：横档步扎枪

乙：横档步拿枪

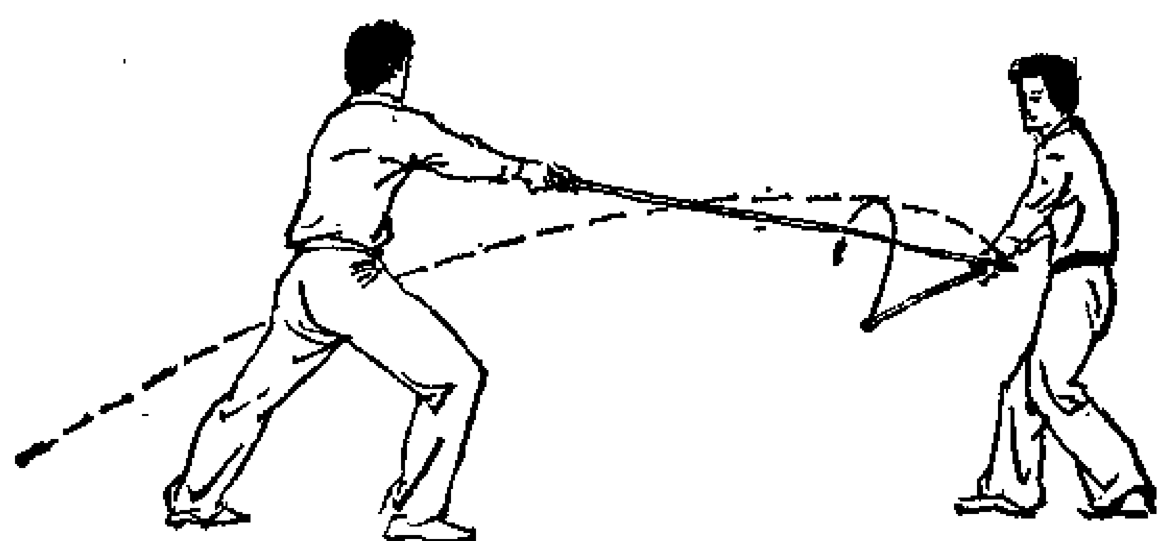


图5—15①

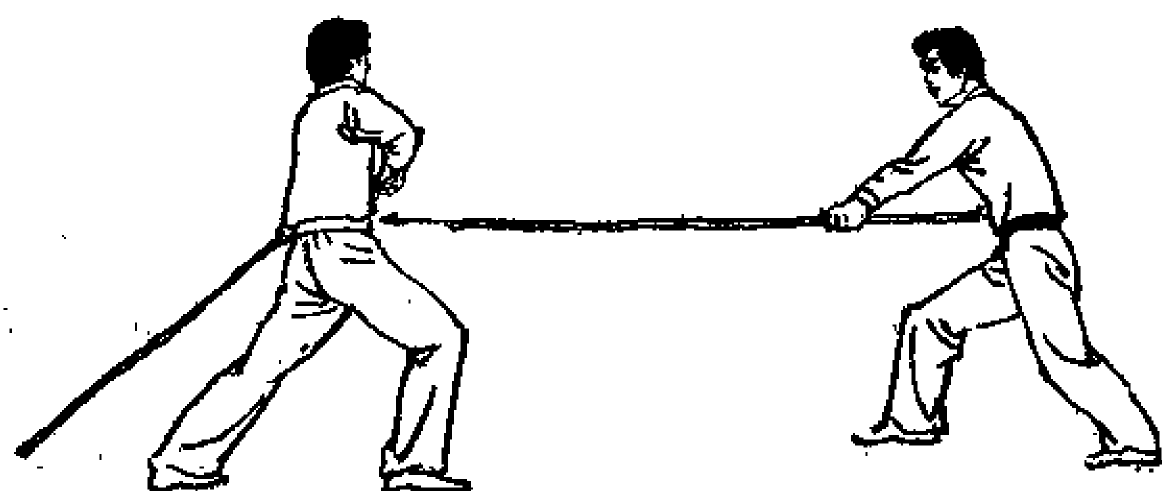


图5—15②

分解动作：

1.乙方枪杆被滑出，败落于左侧。甲方顺势用右手向前推送枪把，向乙方中路扎枪（图5—16①）。

2.乙方迅速以右手向回抽拉枪把，将枪收回，并待甲方右手靠近左手将枪出满时，做拿枪，用腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向甲方左侧

（圈里）滑出跌落，至使甲方枪杆前端接近地面（图 5 —16②）。

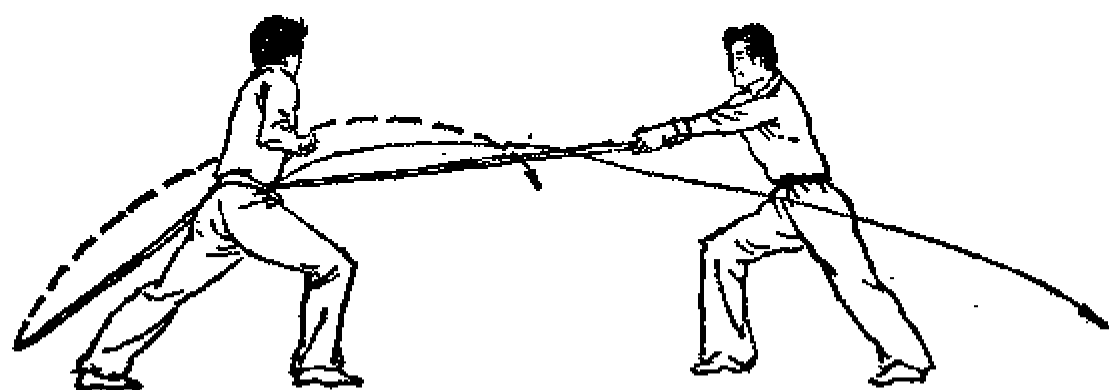


图5—16①

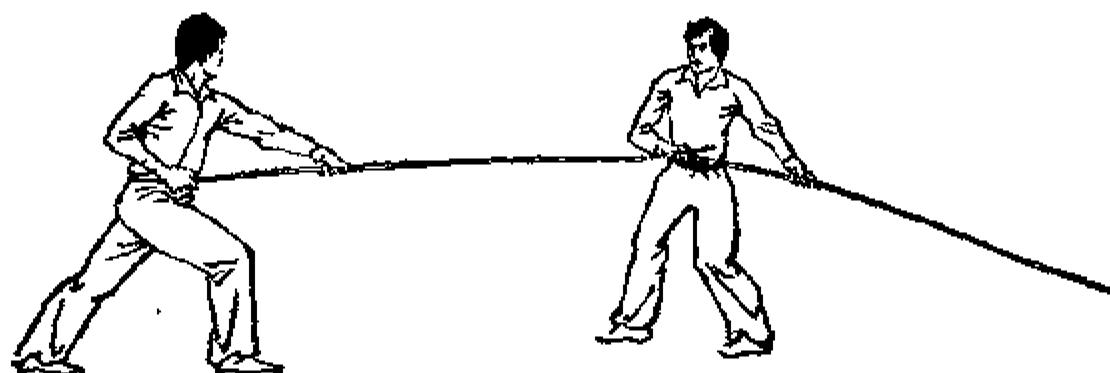


图5—16②

动作要领：

同上动。

第十五动乙： 横档步扎枪

分解动作：

甲方枪杆被扎出，败落于左侧。乙方顺势用右手向前推

送枪把，向甲方中路扎枪。甲方同时向回收右手，将枪收回（图 5—17）。

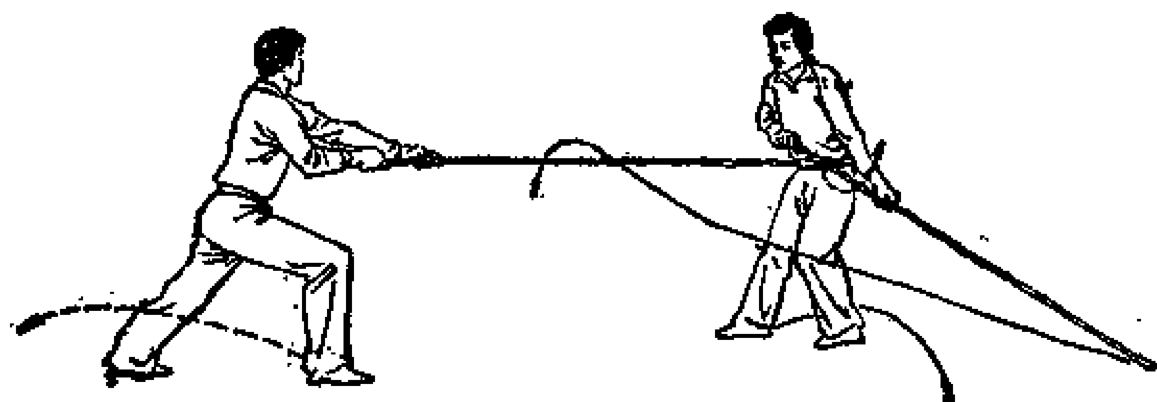


图5—17

动作要领：

同上动。

第十六动甲：　退步拿枪

　　　　乙：　退步调枪

分解动作：

甲方继续将枪收到腰间，继而右脚向左后退一小步，两腿微屈；同时两手做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆，以防乙方之枪。乙方同时将右脚向左后退一小步，两腿微屈；右手在腹前向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图 5—18）。

动作要领：

双方退步均要小。其它同前。

第十七动甲：退步拦枪

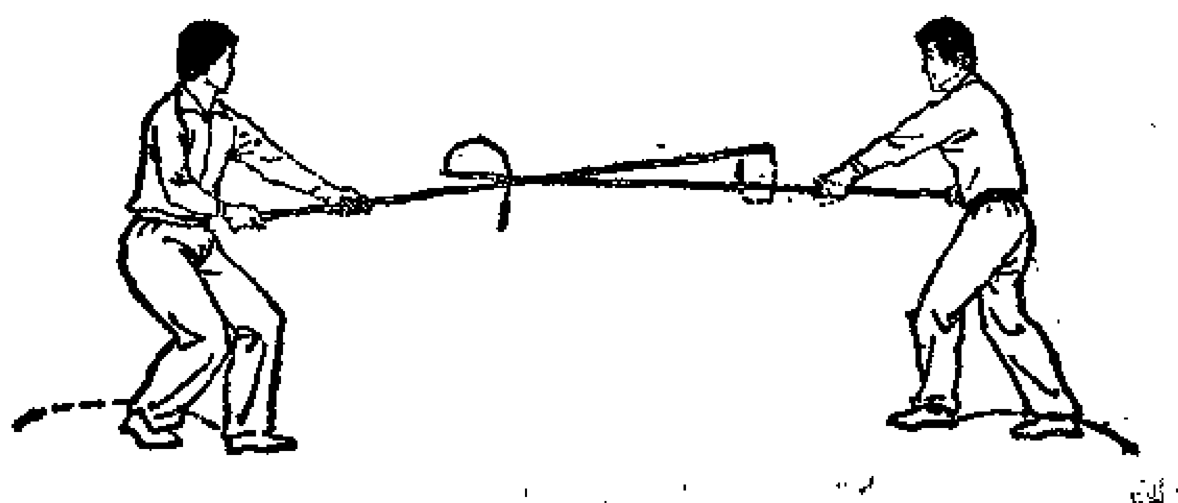


图5—18

乙：退步调枪

分解动作：

甲方左脚向左后退一小步，两腿微屈；同时两手做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，继续防已处于己方圈外的乙方之枪。乙方同时将左脚向左后退一小步，同时右手在腹前向上向右再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈里（图 5 —19）。

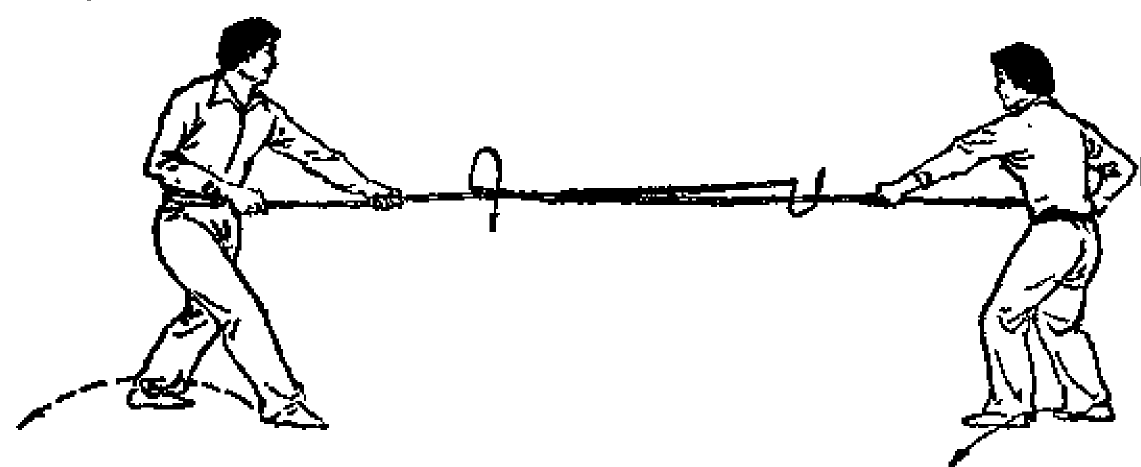


图5—19

动作要领：

同上动。

第十八动甲：　退步拿枪

　　　　乙：　退步调枪

分解动作：

甲方右脚向左后退一小步，两腿微屈；同时两手做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆，继续防已处在己方圈里的乙方之枪。乙方同时将右脚向左后退一小步，两腿微屈；右手在腹前向上向左再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图 5—20）。

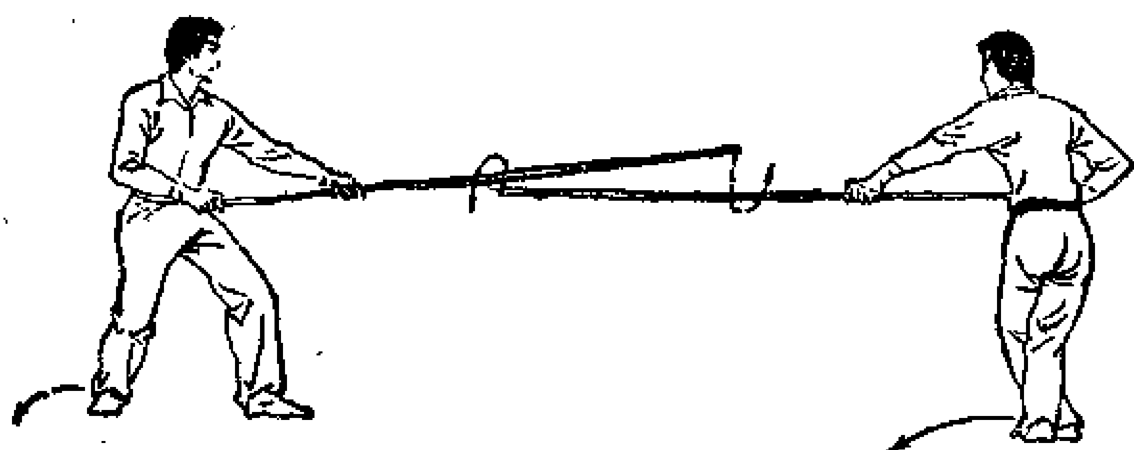


图5—20

动作要领：

同上动。

第十九动甲：　退步拦枪

　　　　乙：　退步调枪

分解动作：

甲方左脚向左侧横跨一小步，两腿屈；同时两手做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，继续防已处于己方圈外的乙方之枪。乙方同时将右脚向后退一小步，同时右手在腹前向上向右再向下摆一小弧线，使枪杆前端向下向左再向上，划一开口向上的小型弧线，将枪杆前段在甲方拦枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈里。二人成“中四平枪势”相对（图5—21）。

动作要领：

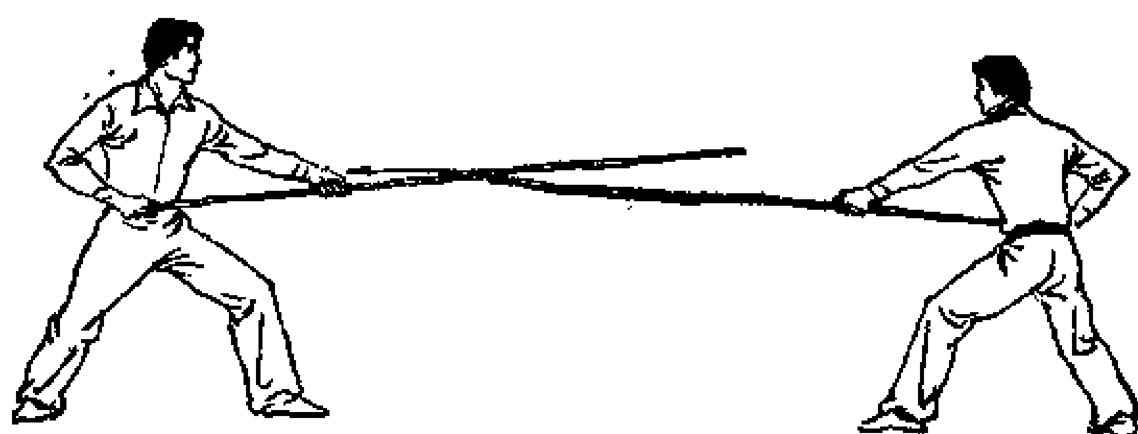


图5—21

从第十六动起，甲方连续退步做拦拿枪，乙方连续退步做调枪，双方步子小而快，并都走成一弧线。两枪连续相绕，但枪杆不要相互触及。最后成“中四平枪势”相对。

第二十动甲：弓步扎枪

乙：拿枪

分解动作：

1.甲方右腿蹬直成左弓步，同时右手向前推送枪把，向乙方左手虎口、拇指处扎枪（图5—22①）；

2.乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时做拿枪，以腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向甲方左侧（圈外）滑出跌落，至甲方枪杆前端接近地面（图5—22②）。

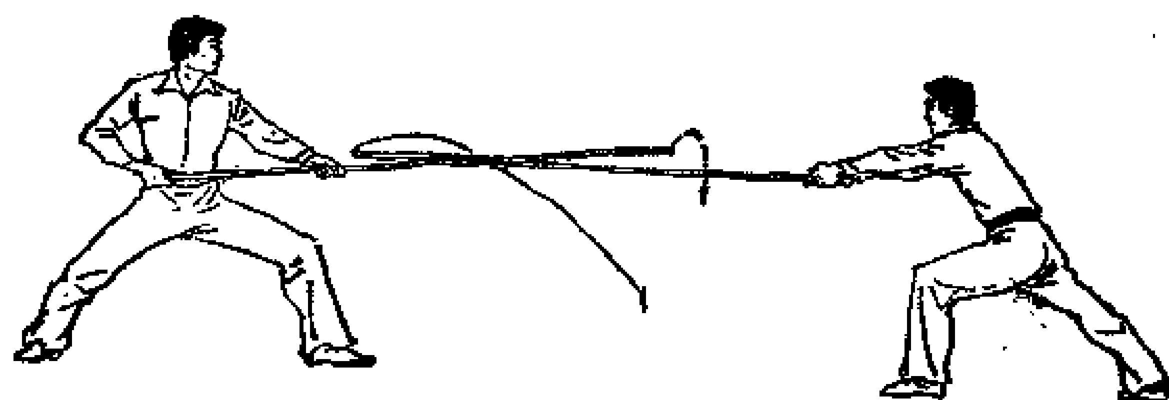


图5—22①

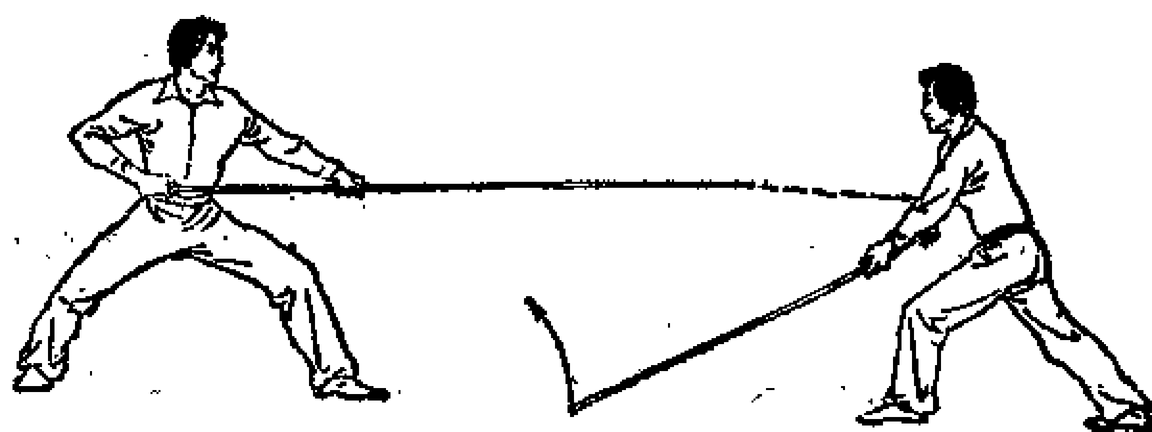


图5—22②

动作要领：

同前。

第二十一动乙：弓步扎枪

甲：拿枪

分解动作：

1.甲方枪杆被滑出，败落于左侧。乙方顺势蹬右腿成左弓步，同时右手向前推送枪把，向甲方中路扎枪(图 5—23①)。

2.甲方迅速向回抽拉右手，将枪杆收至腰间，并待乙方右手靠近左手将枪出满时做拿枪，用腰力使枪杆前段颤动，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向乙方左侧(圈外)滑出跌落，至乙方枪杆前端靠近地面（图 5—23②）。

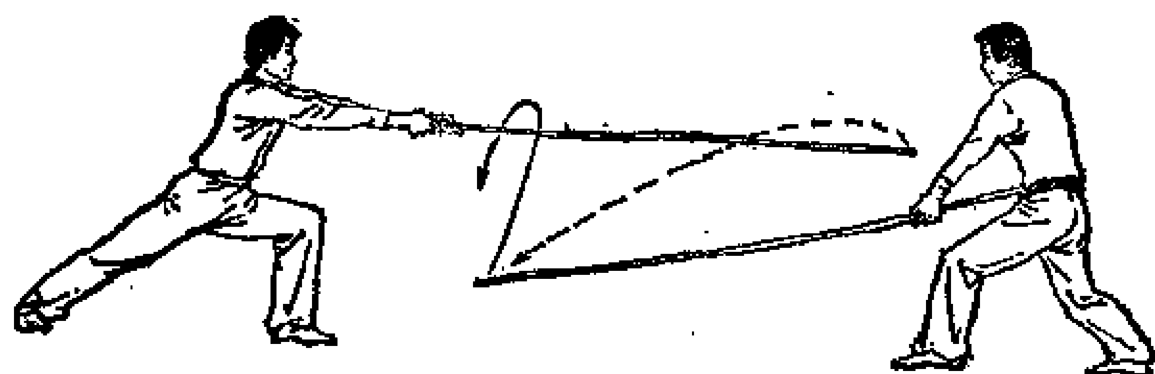


图5—23①

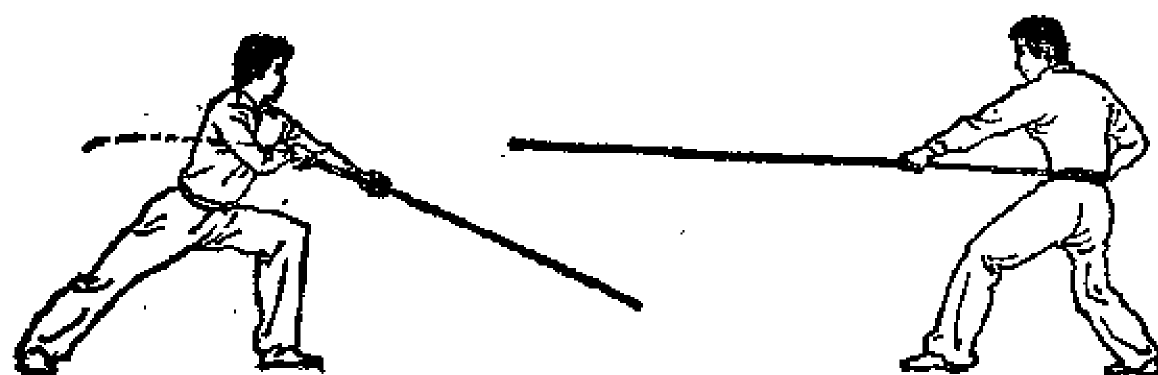


图5—23②

动作要领：

同前。

第二十二动乙：弓步拉枪

甲：上步扎枪

分解动作：

1.乙方身体向右转，身体重心亦随之向右移，左腿蹬直成右弓步；同时右臂向回屈肘回收，使右手置于右胸前，手心向下，左手下移至左后下方，手与髋同高，手心向下，使枪杆前端向后下方，与小腿同高；头向左摆，眼看甲方。甲方身体重心向前移至左腿上，眼看乙方（图5—24①）。



图5—24①

2.乙方上身和两臂不动，左腿向右腿的右侧盖步，脚尖外摆，右脚跟抬起、两腿屈。甲方上身和两臂不动，右脚向前上一步，脚尖外摆（图5—24②）。

3.乙方右腿蹬直，身体微向右侧倾斜；右肘向下摆，右手心随之翻向前。甲方左脚向前上一步，右腿蹬直成左弓步，同时右手向前推送枪把，将枪向乙方背部扎出（图5—24③）。



图5—24②

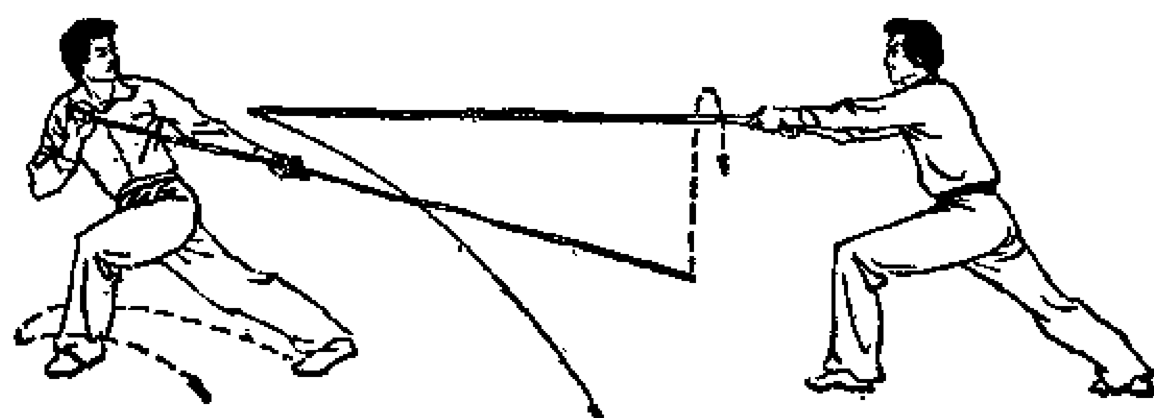


图5—24③

动作要领：

乙方盖步要大，两大腿要靠拢。枪杆前端下垂，使上部空虚，以引诱甲方出枪。甲方上步时枪不动，待乙方盖步后即迅速出枪。

第二十三动乙：　转身盖步拿扎枪

甲：拿枪

分解动作：

1．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，身体迅速向左转，右脚随同转身绕过左脚向回盖步；同时右手下移至腰间，做拿枪动作，以腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下向甲方的左侧（圈外）滑出跌落，至甲方枪杆前端接近地面（图5—25①）。

2．此时甲方枪杆败落于圈外，乙方迅速将左腿蹬直成右弓步，同时右手向左手处推送枪把，向甲方中路扎枪。甲方同时向回抽拉枪把（图5—25②）。



图5—25①

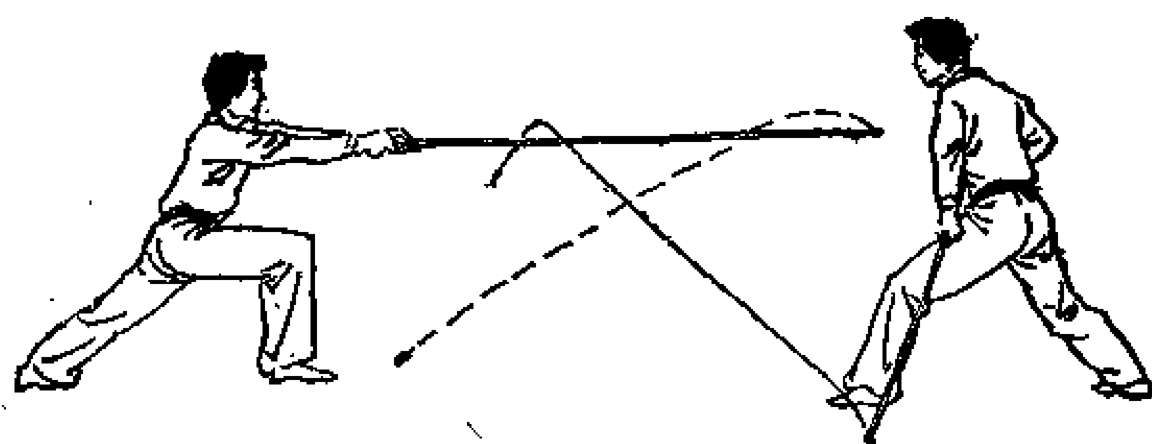


图5—25②

3．甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时做拿枪，以腰力使枪杆前段颤动，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向乙方左侧（圈外）滑出跌落，至使乙方枪杆前端接近地面（图5—25③）。

4．乙方身体向右转，同时右腿向后退一步成半马步，右手随同身体转动向回抽拉枪杆，将枪收至腰间。此时甲乙双方成“中四平枪势”相对（图5—25④）。

动作要领：

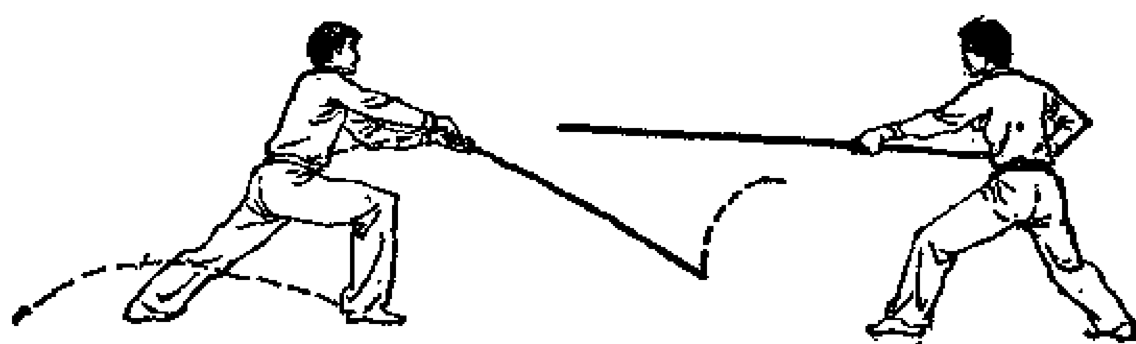


图5—25③

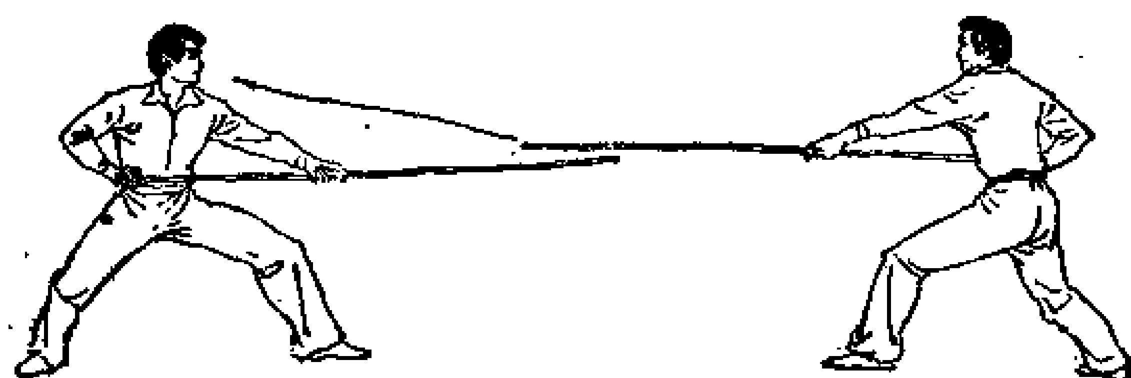


图5—25④

乙方拿枪不可太早，待甲方将枪出满，身体还有继续向前移动之势时，突然转身拿枪。盖步要快，步子要大，盖步时两大腿要靠拢。

以上两动中乙方“弓步拉枪”和“转身盖步拿扎枪”即是所谓“回马枪”的用法。

第二路

第一动甲：　上扎枪

　　　乙：　里挑劈枪

分解动作：

1．甲方左手略向上抬，从乙方圈里出上枪，向乙方头面部扎出（图5—26①）。

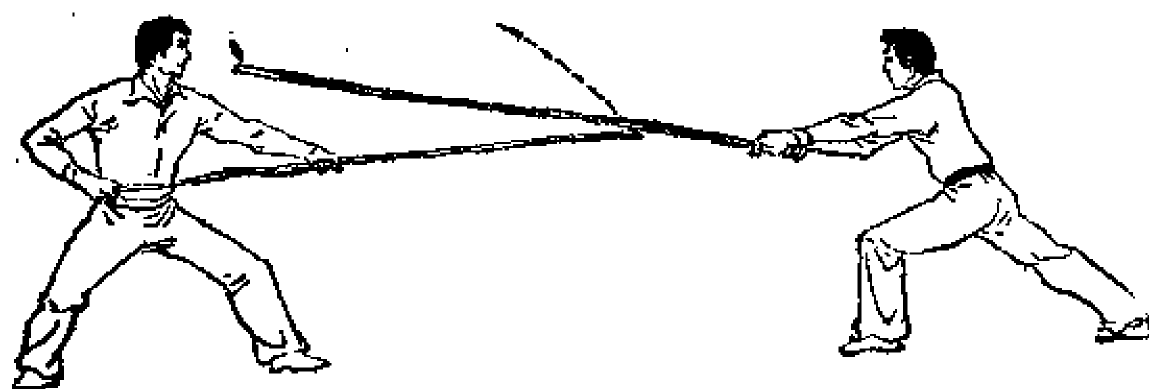


图5—26①

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，迅速将左手向上抬起，右手仍置于腰间，使枪杆斜向上挑起，用枪杆的中段，轻轻挑住甲方枪杆的中段，微偏向甲方圈外（乙方圈里）方向挑出（图5—26②）。

3．乙方继而将左手向下，微偏向圈里方向用力下摆，

使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈枪，直至乙方枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下、略偏向甲方圈外方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲方顺势将右手略向回抽拉，以便控制枪杆。乙方枪杆劈成水平位置即停止（图 5—26③）。

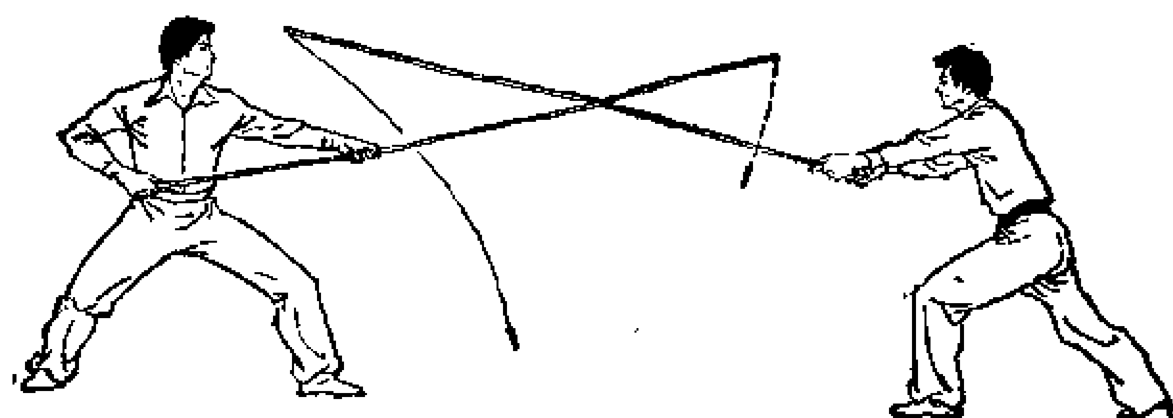


图 5—26②

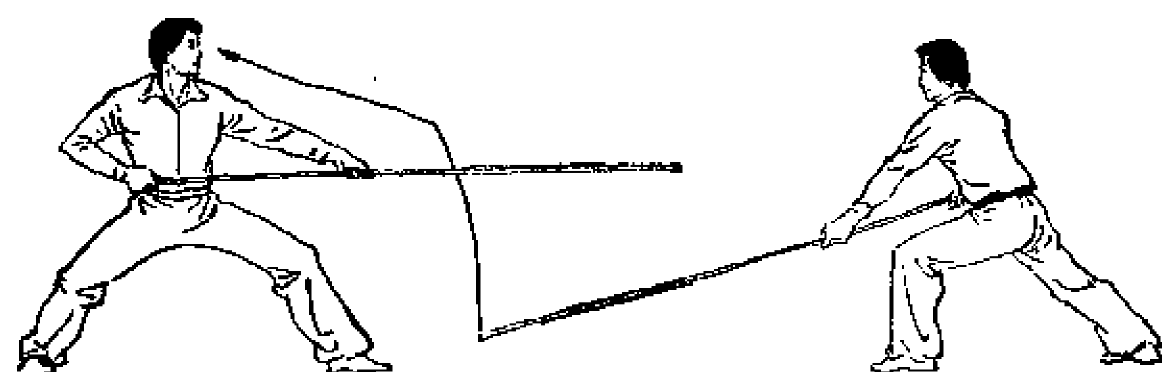


图 5—26③

动作要领：

乙方挑枪要轻巧，和劈枪衔接要协调敏捷。劈枪时右

手要在腰间控制住枪把，左手猛力向下摆，到枪杆成水平时左手即猛然停止运动，使枪杆前段因弹性有继续向下运动之势，以此力将甲方之枪劈出．乙方枪杆要顺着甲方枪杆向下劈，不可相互敲击。

第二动甲：上扎枪

乙：外挑劈枪

分解动作：

1．甲方将左手向上抬起，由乙方圈外出上枪，向乙方头面部扎出（图5—27①）。

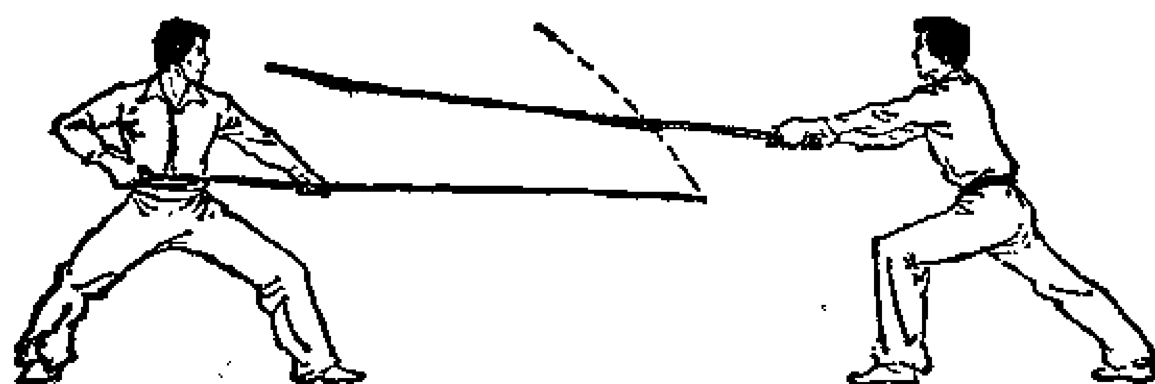


图5—27①

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，迅速将左手向上抬起，右手仍置于腰间，使枪杆斜向上挑起，用枪杆中段，轻轻挑住甲方枪杆中段，微偏向甲方圈里（乙方圈外）方向挑出（图5—27②）。

3．乙方继而将左手向下，微偏向圈外方向用力下摆，使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈枪，直至枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下略偏向甲方圈里方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲

方顺势将右手略向回抽拉，以便控制枪杆。乙方枪杆劈至水平位置即停止（图5—27③）。

动作要领：

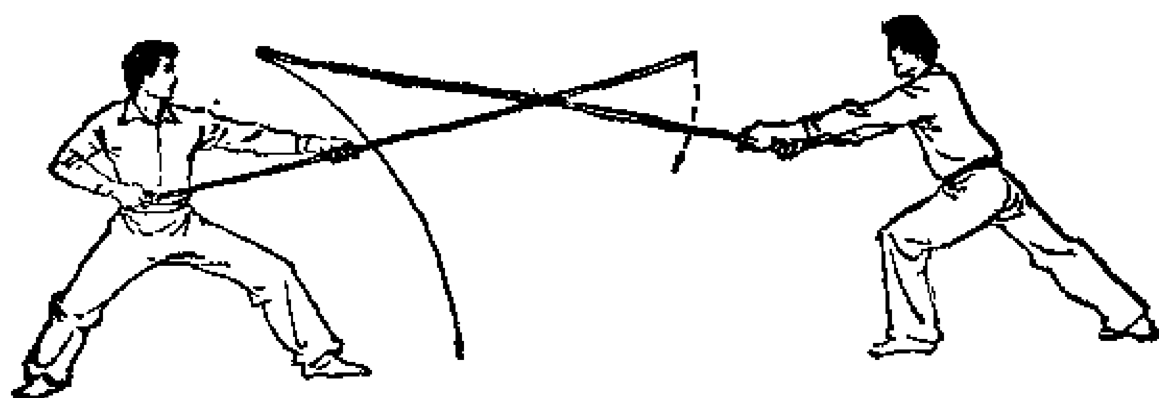


图5—27②

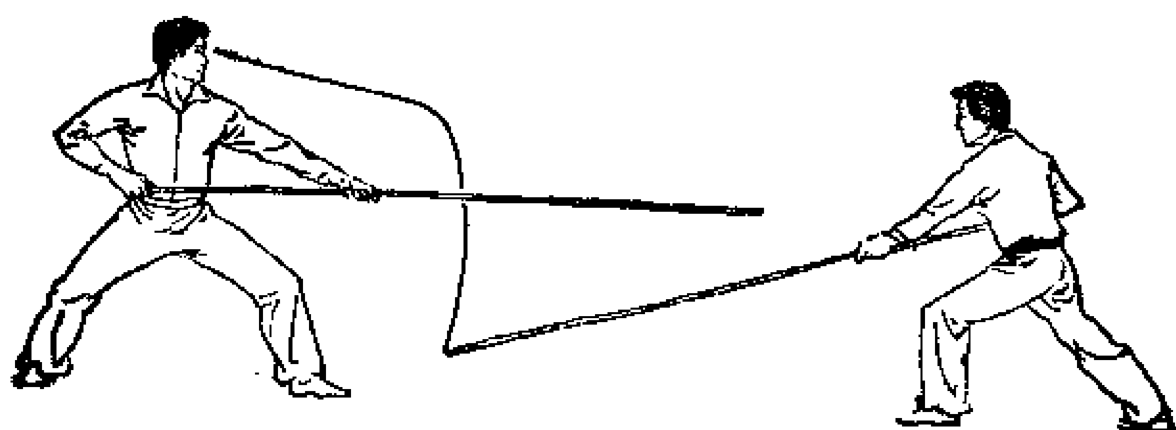


图5—27③

同上动。唯乙方挑枪和劈枪均略偏向自己圈外方向。

第三动甲：上扎枪

乙：上步外挑劈枪

分解动作：

1．甲方将左手向上抬起，由乙方圈外出上枪，向乙方头面部扎出（图5—28①）。

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，右脚向前上一小步，脚尖外摆，两腿微屈；同时迅速将左手向上抬起，右手仍置于腰间，使枪杆斜向上挑起，用枪杆中段，轻轻挑住甲方枪杆中段，微偏向甲方圈里（乙方圈外）方向挑出。甲方随之将左脚向后退一小步，并略将右手向回收，以便控制枪杆（图5—28②）。

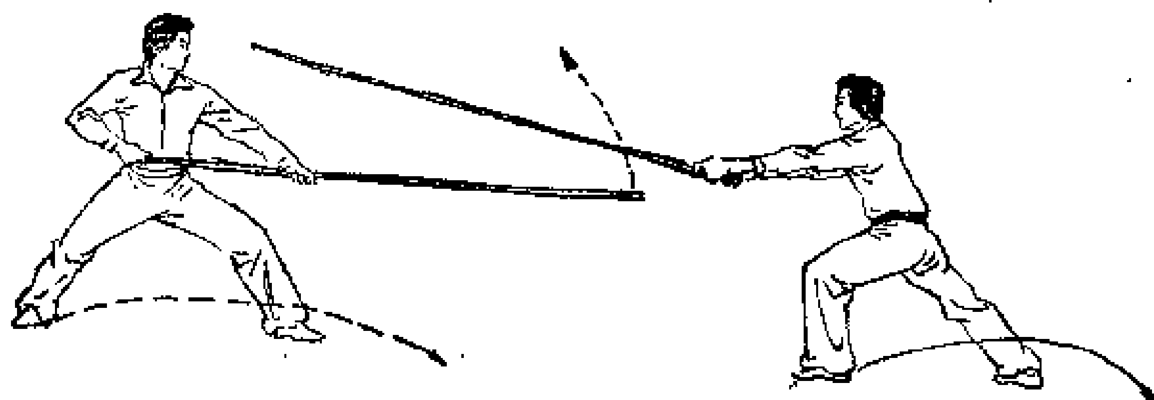


图5—28①

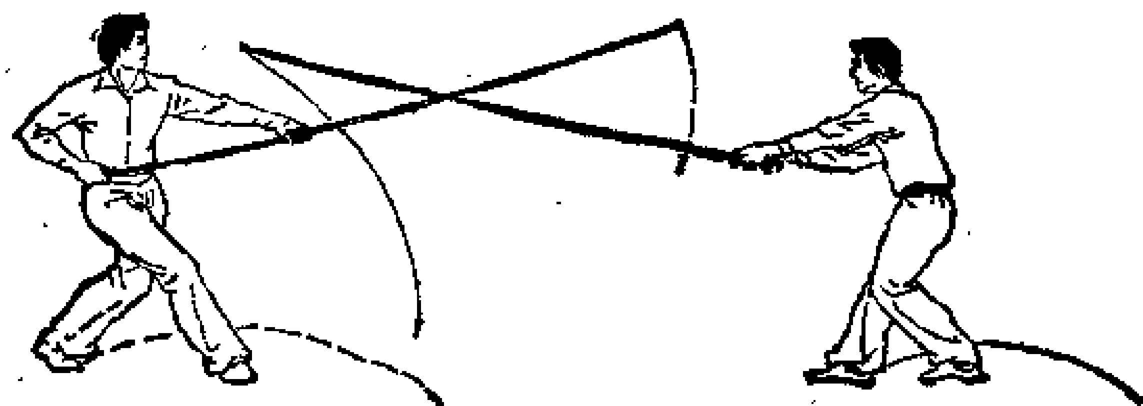


图5—28②

3．乙方左脚向前上一步，两腿屈，成半马步；并将左手向下，微偏向圈外方向用力下摆，使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈枪，直至枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下微偏向甲方圈里方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲方同时将右脚向后退一步，右手继续略向回抽拉。乙方枪杆劈至水平位置即停止（图5—28③）。

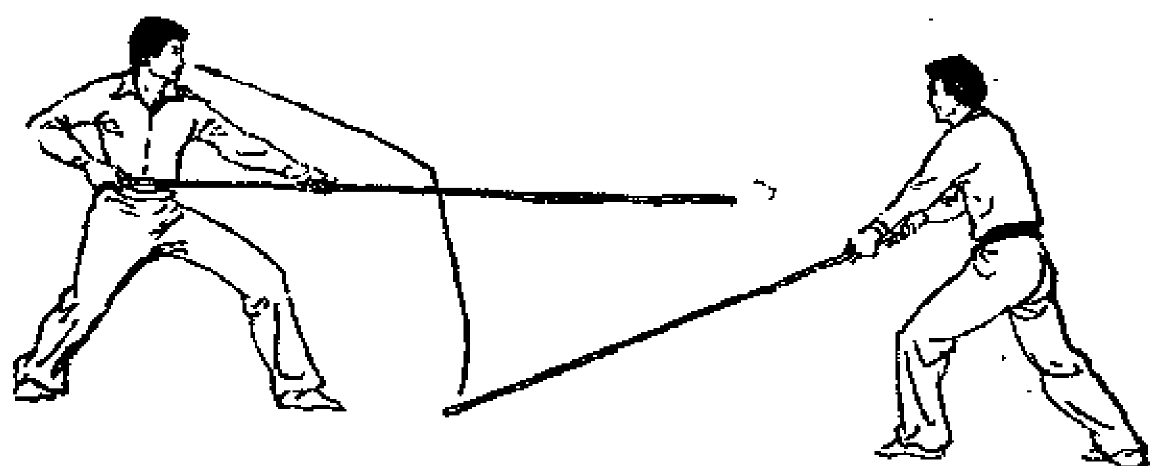


图5—28③

动作要领：

乙方上右脚挑枪，上左脚劈枪，动作要协调，节奏要分明。甲方的上下肢动作亦要协调。

第四动甲：　上扎枪

乙：　上步里挑劈枪

分解动作：

1．甲方将左手向上抬起，由乙方圈里出上枪，向乙方头面部扎出（图5—29①）。

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，右脚向前上一小步，脚尖外摆，两腿微屈；同时迅速将左手向上抬起，

右手仍置于腰间，使枪杆斜向上挑起，用枪杆中段，轻轻挑住甲方枪杆中段，微偏向甲方圈外（乙方圈里）方向挑出。甲方随之将左脚向后退一小步，并略将右手向回收，以便控制枪杆（图 5—29②）。

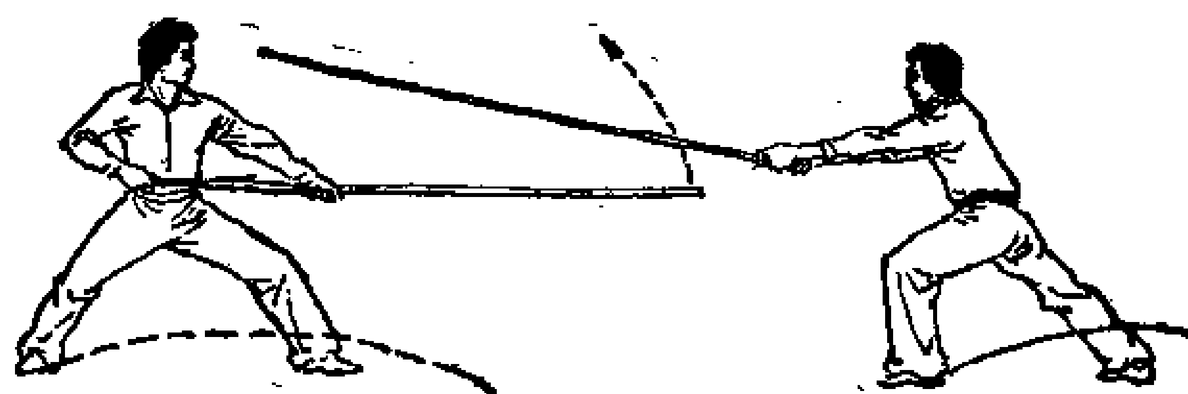


图 5—29①

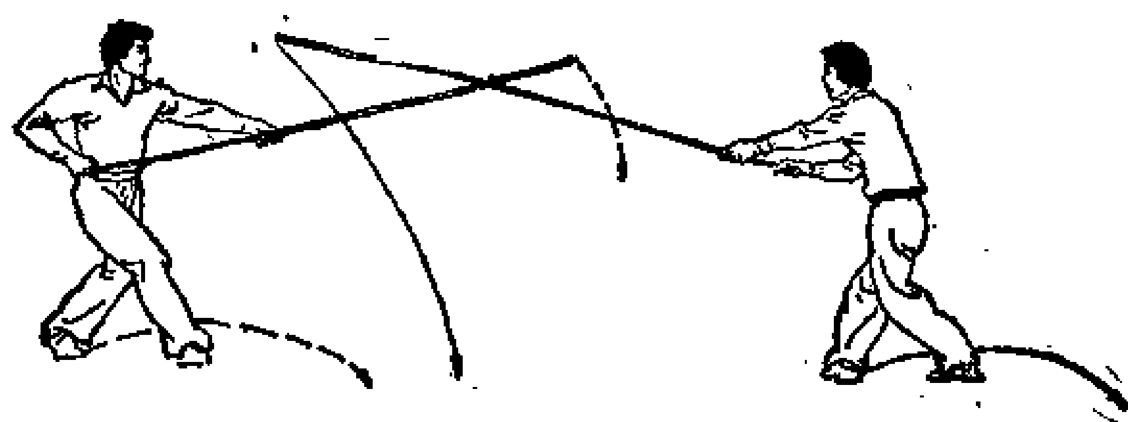


图 5—29②

3．乙方左脚向前上一步，两腿屈，成半马步；并将左手向下，微偏向圈里方向用力下摆，使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈枪，直至枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，

使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下微偏向甲方圈外方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲方同时将右脚向后退一步，右手继续略向回抽拉。乙方枪杆劈至水平位置即停止（图 5—29③）

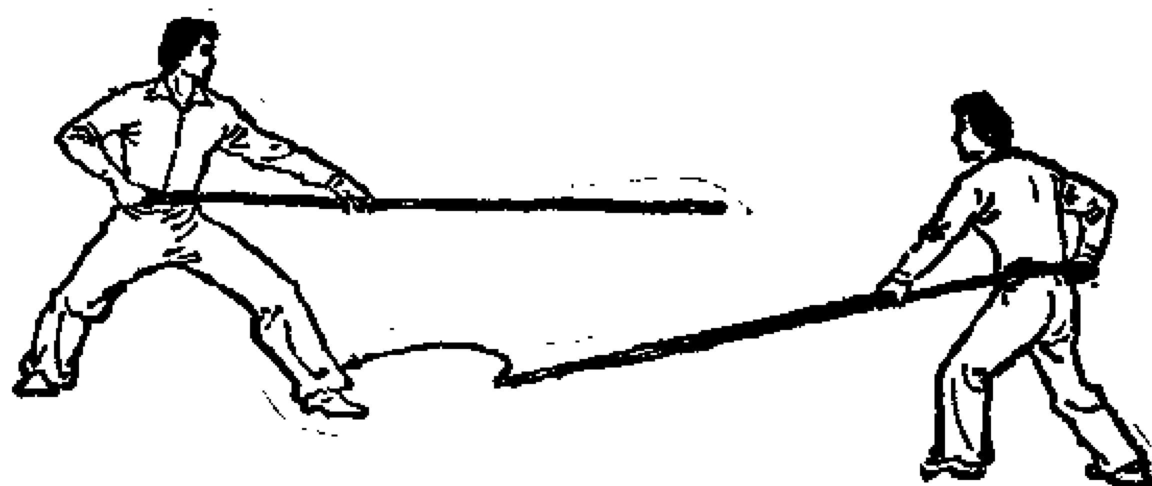


图 5—29③

动作要领：

同上动。唯乙方劈枪和挑枪的方向均略偏向乙方圈里。

第五动甲：下扎枪

乙：上步推把

分解动作：

1．甲方将枪略向回收即出下枪，向乙方左小腿处扎出（图 5—30①）。

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，身体向左转，右手向后下抽拉枪把，然后两手略松，使枪把向后滑出二尺许时，随即两手同时紧握枪杆，同时右脚前提，使右腿轻置于左小腿处，左腿微屈（图 5—30②）。

3．乙方身体继续向左转，并随着转身右手前移，使枪把挑住甲方枪杆前段，并将枪把向前上方，略偏于甲方圈里

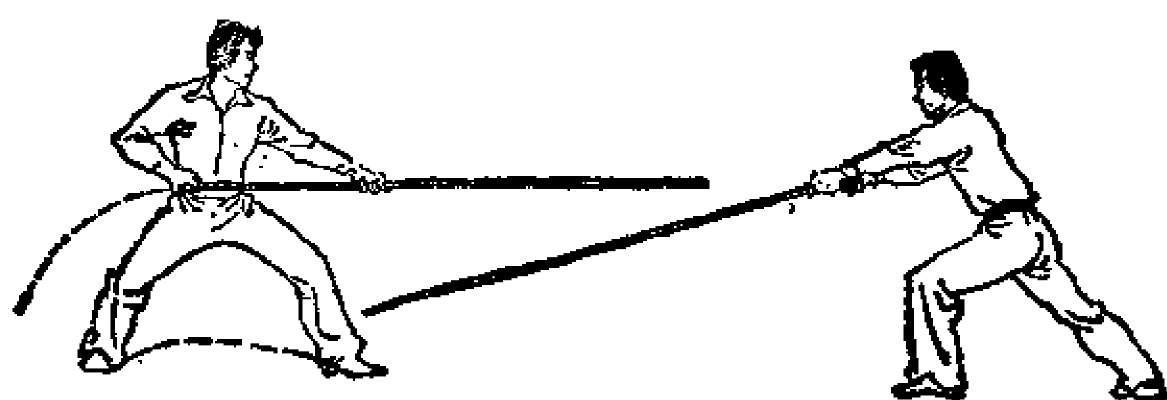


图 5 —30①

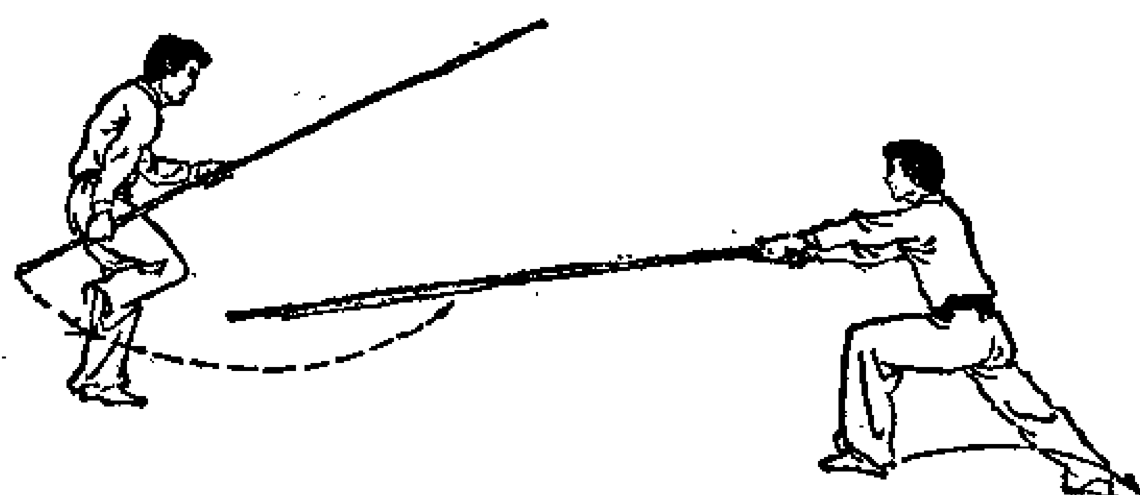


图 5 —30②

方向推出。甲方左脚向后退一小步，右手亦略向回收，以便控制枪杆（图 5 —30③）。

动作要领：

乙方在转身时顺势向前推枪把，动作要有力而沉稳，不要猛然发力。

第六动甲： 上扎枪

乙：上步劈枪

分解动作：

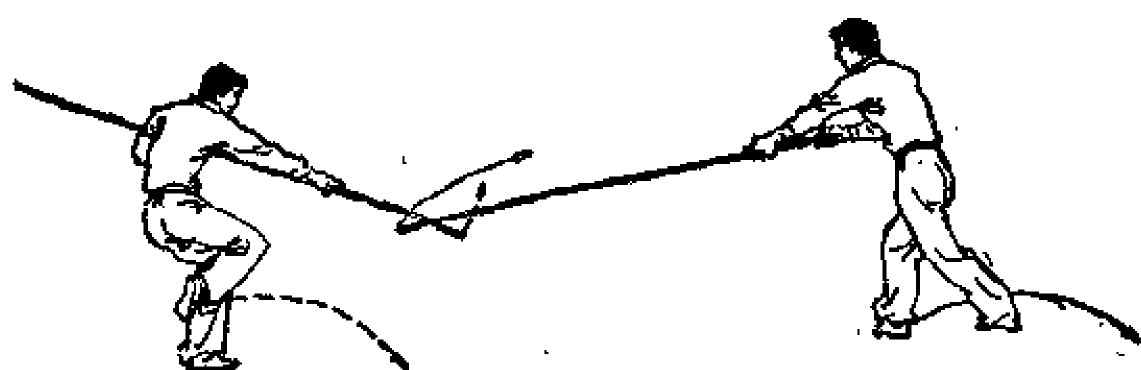


图 5—30③

1．甲方右脚向后退一步；同时右手向回抽拉枪把，使枪杆靠于腰间，左手微向上抬起，使枪杆前端稍高。乙方右脚向前落下（图 5—31①）。

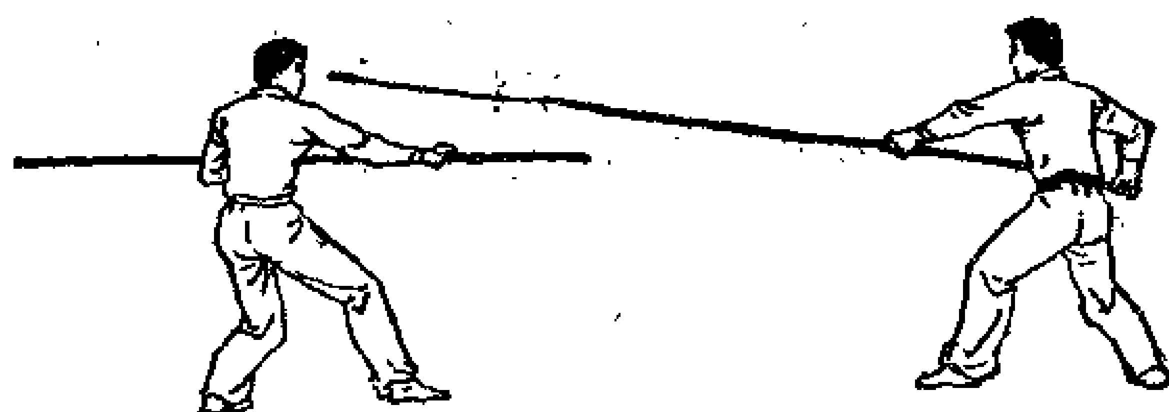


图 5—31①

2．甲方随即出上枪，向乙方头面部扎出（图 5—31②）。

3．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，身体向右转，同时将左脚前提轻附于右踝关节内侧；右手顺枪杆向下

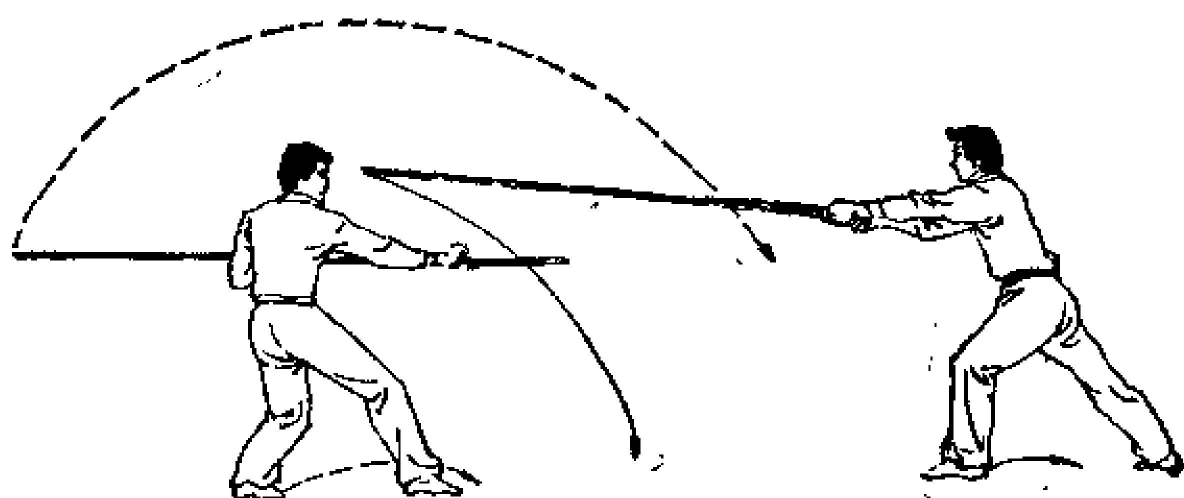


图 5—31②

滑，握住枪把，并置于腰间，左手同时向上向前再向下摆动，使枪杆向上向前再向下，略偏于甲方圈外方向劈出，使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈，直使枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下微偏向甲方圈外方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲方右手向回抽拉，以便控制枪杆，并将右脚向后退半步。乙方将枪杆劈至水平位置即停止（图 5—31③）。

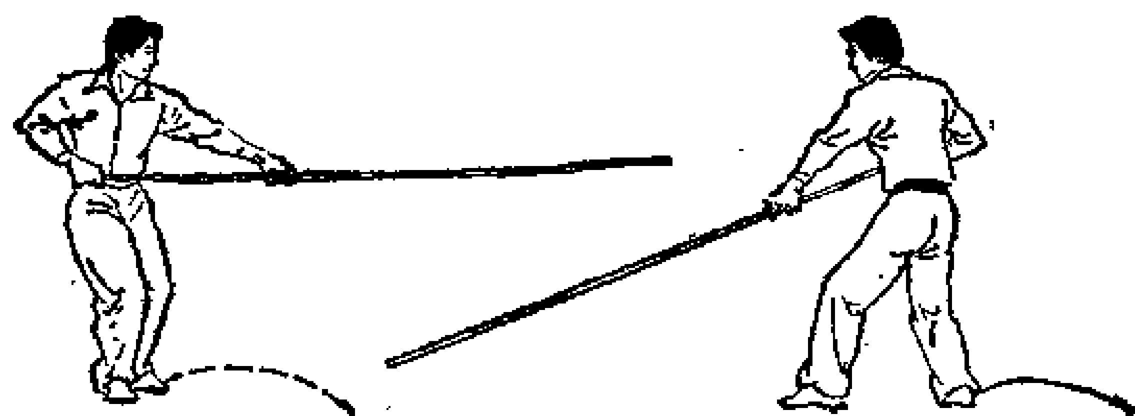


图 5—31③

4．乙方左脚向前上一步成半马步，以“中四平枪势”和甲方相对。甲方左脚向后退半步，右手继续向回抽拉枪把（图5—31④）。

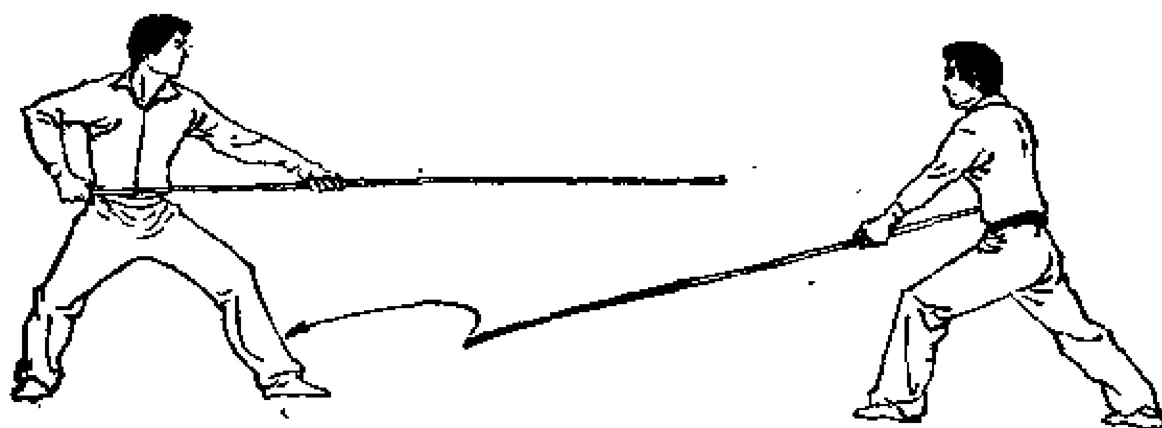


图5—31④

动作要领：

乙方开始劈枪时要注意右手顺枪杆向下滑动，以便握住枪把。

第七动甲：下扎枪

乙：上步推把

分解动作：

1．甲方将枪略向回收即出下枪，向乙方左小腿处扎出（图5—32①）。

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，身体向左转，右手向后下抽拉枪把，然后两手略松，使枪把向后滑出二尺许时，两手同时紧握枪杆；同时右脚前提，使右腿轻置于左小腿处，左腿微屈（图5—32②）。

3．乙方身体继续向左转，并随着转身右手前移，使枪把挑住甲方枪杆前段，并将枪把向前上方，略偏于甲方圈里

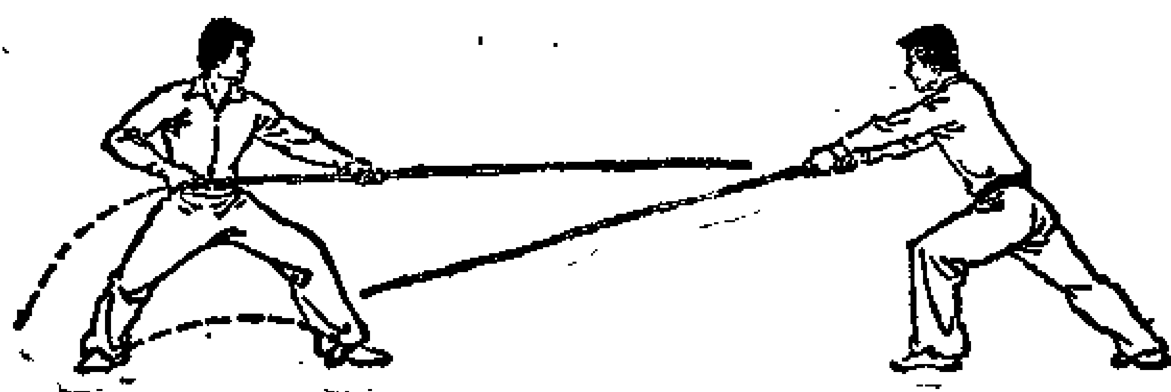


图5—32①

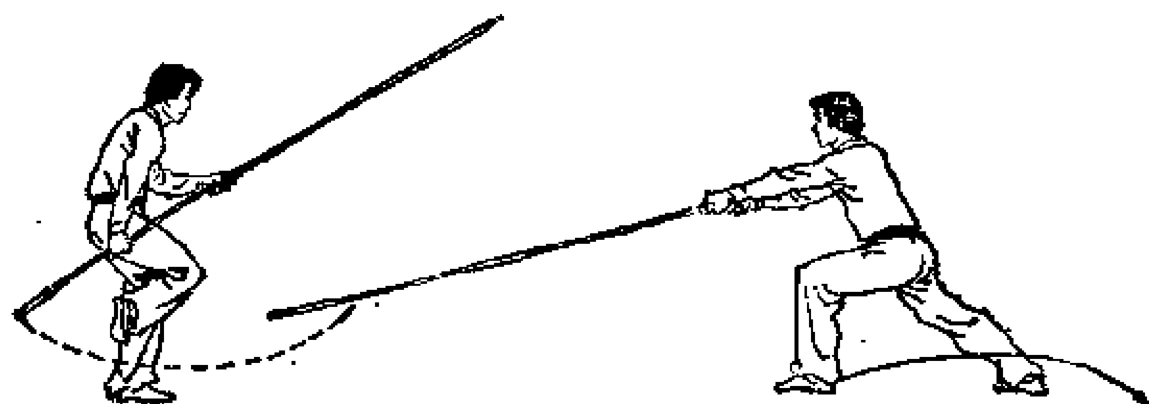


图5—32②

方向推出。甲方左脚向后退一小步，右手亦略向回收，以便控制枪杆（图5—32③）。

动作要领：

同前。

第八动甲：　上扎枪

　　　乙：上步劈枪

分解动作：

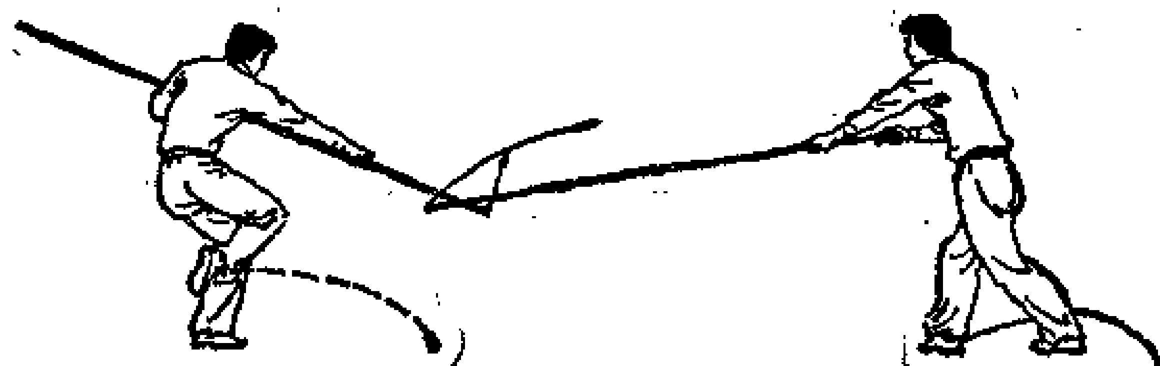


图 5—32③

1．甲方右脚向后退一步；同时右手向回抽拉枪把，使枪杆靠于腰间，左手微向上抬起，使枪杆前端稍高。乙方右脚向前落下（图 5—33①）。

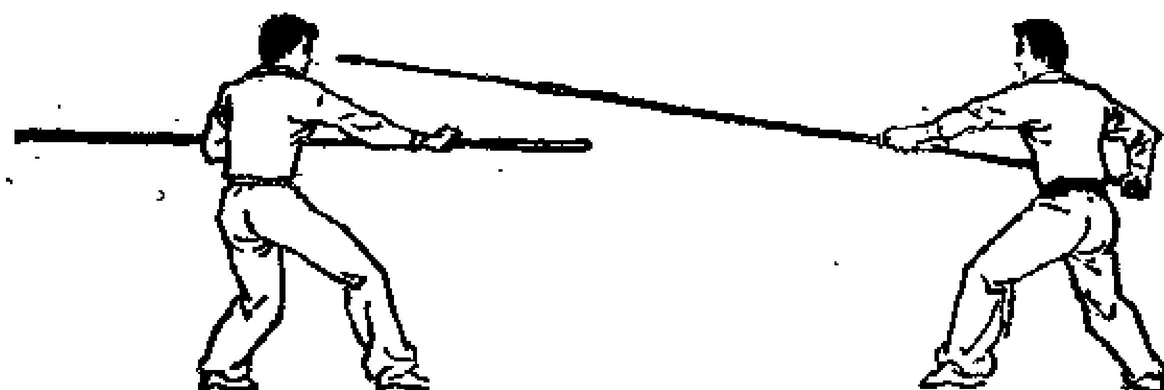


图 5—33①

2．甲方随即出上枪，向乙方头面部扎出（图 5—33②）。

3．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，身体向右转，同时将左脚前提轻附于右踝关节内侧；右手顺枪杆向下

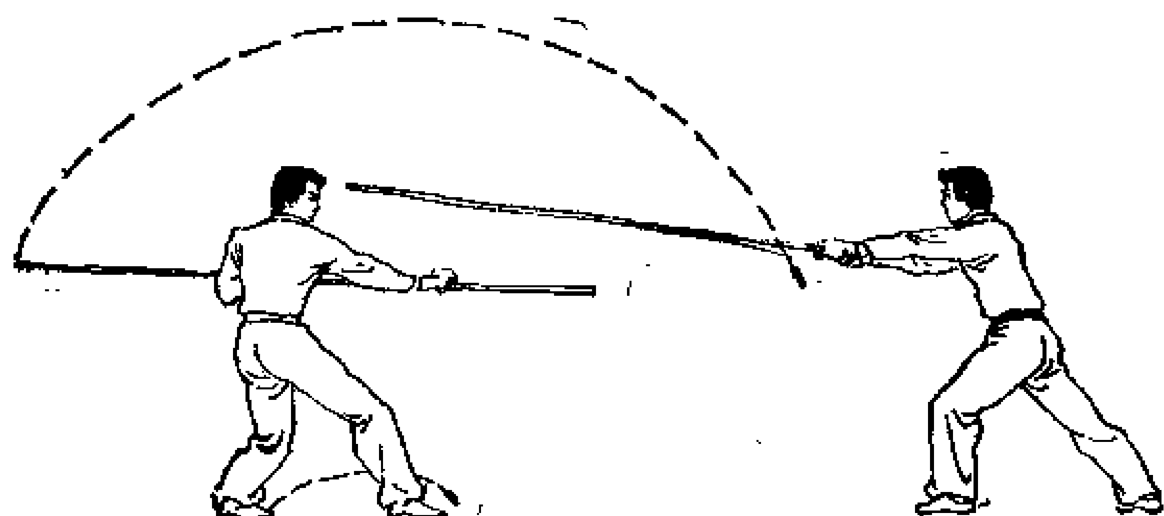


图 5—33②

滑，握住枪把，并将右手置于腰间，左手同时向上向前再向下摆动，使枪杆向上向前再向下，略偏于甲方圈外方向劈出，使其枪杆中段顺着甲方枪杆中段向下劈，直使枪杆前段顺劈至甲方枪杆中后段，使甲方枪杆在乙方枪杆劈力的作用下，向下微偏向甲方圈外方向滑出跌落，枪杆前端接近地面。甲方右手向回抽拉，以便控制枪杆，并将右脚向后退半步。乙方将枪杆劈至水平位置即停止（图 5—33③）。



图 5—33③

4．乙方左脚向前上一步成半马步，以“中四平枪势”和甲方相对。甲方左脚向后退半步，右手继续向回抽拉枪把（图5—33④）。

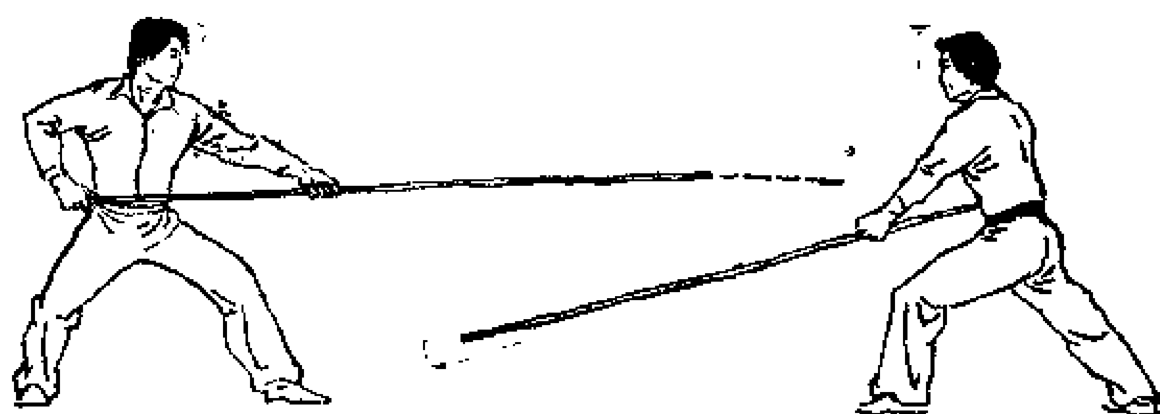


图5—33④

动作要领：

同前。

第三路

第一动乙：弓步扎枪

分解动作：

甲方之枪败落于甲方圈外，尚未收回。乙方随即将右腿蹬直成左弓步，向甲方中路扎枪，但乙方出枪未满，右手尚未靠近左手（图5—34）。

动作要领：

乙方扎枪力量不要过猛，两手间尚保留一段距离，以便控制枪杆。

第二动甲：拿枪

乙：调枪下扎枪

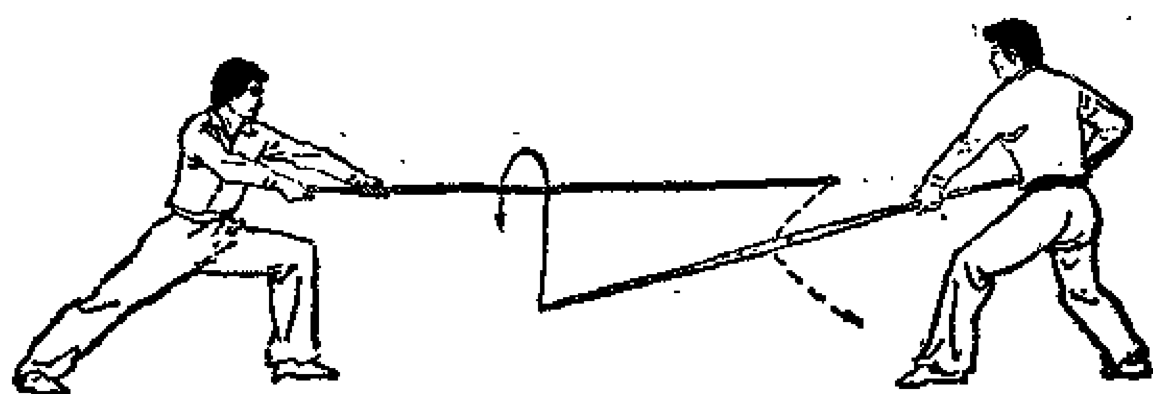


图 5—34

分解动作：

1．甲方做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆。乙方同时将右手稍向上抬，左手下摆，并稍向左向下再向右移，将枪杆前段在甲方拿枪的同时，由甲方枪杆下方调至甲方圈外，并使枪杆前端向前下方（图 5—35①）。

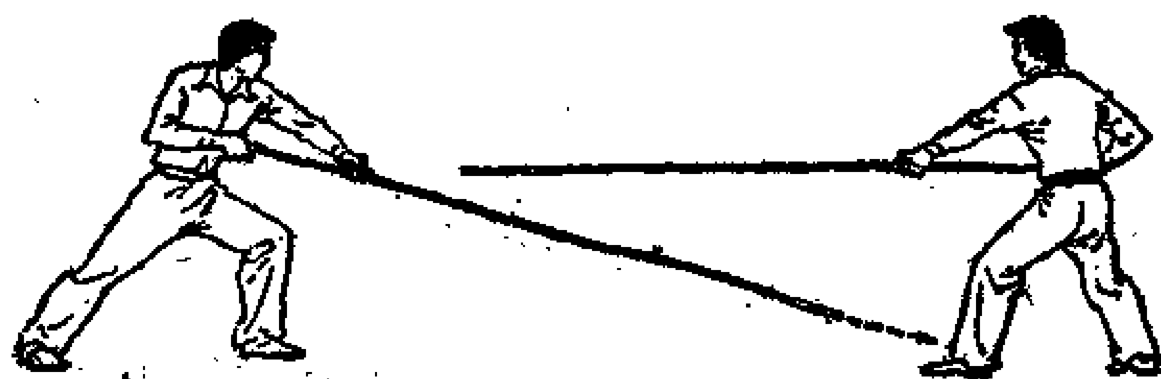


图 5—35①

2．乙方调枪后不停即出下枪，向甲方左小腿处扎出

（图 5—35②）。

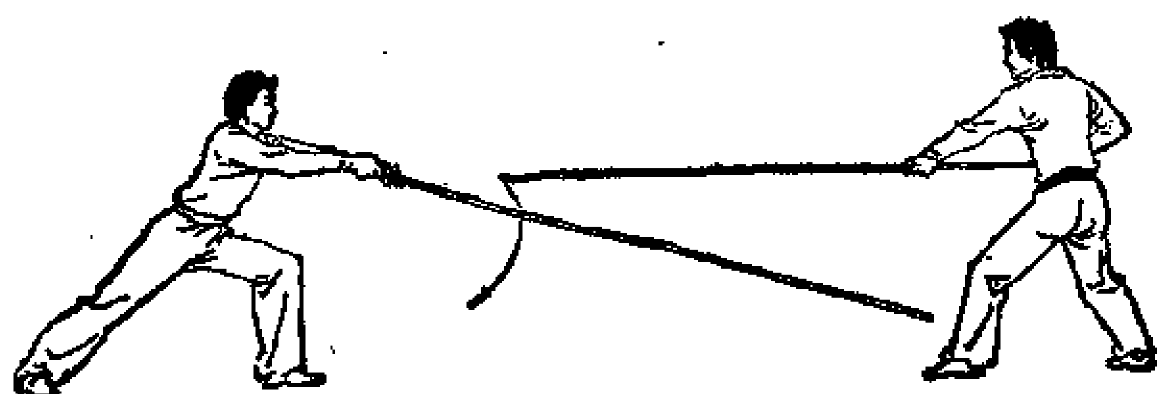


图 5—35②

动作要领：

乙方一面由甲方圈里向甲方圈外调枪，一面即向甲方小腿处扎枪，动作要圆活。

第三动甲：上崩挑枪扎枪

分解动作：

1．甲方借拿枪之势，迅速将左手向下再向左摆，将枪杆前段置于乙方枪杆前段下方，使两枪杆相互交叉（图 5—36①）。

2．甲方右手猛然向回抽拉枪把，左手亦同时猛然上抬，用己方枪杆的中段挑住乙方枪杆中段，因发力而利用枪杆的弹性将乙方枪杆崩起，甲方枪杆至水平位置即停止（图 5—36②）。

3．甲方顺势蹬直右腿成左弓步，将枪向乙方中路扎出，但不将枪出满。乙方亦同时迅速将右手向回抽拉，将枪收至腰间，成"中四平枪势"（图 5—36③）。

动作要领：

甲方崩挑枪用力要猛，两手动作幅度要小。在枪杆接近

的弹性。

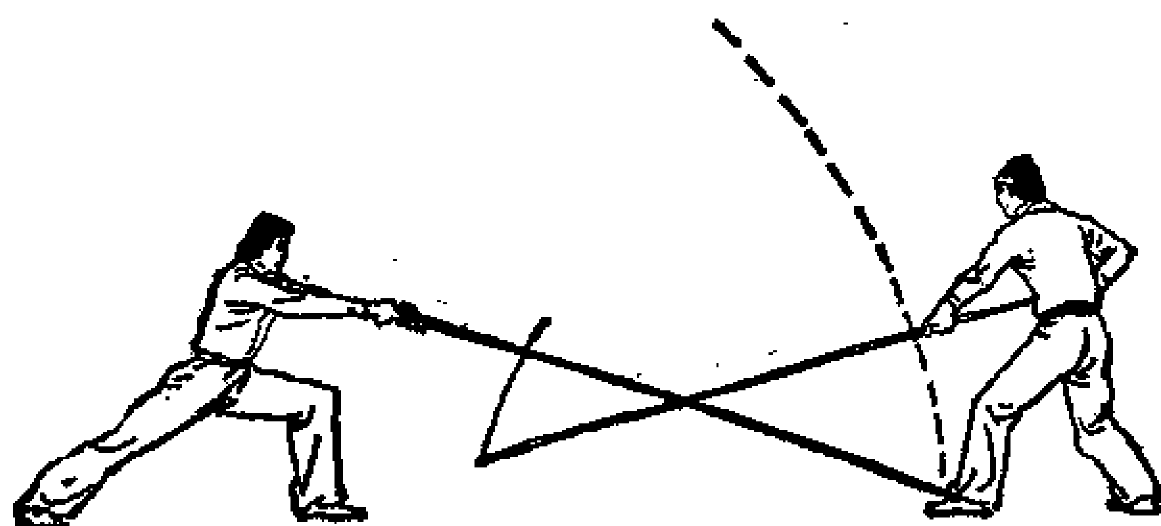


图 5—36①

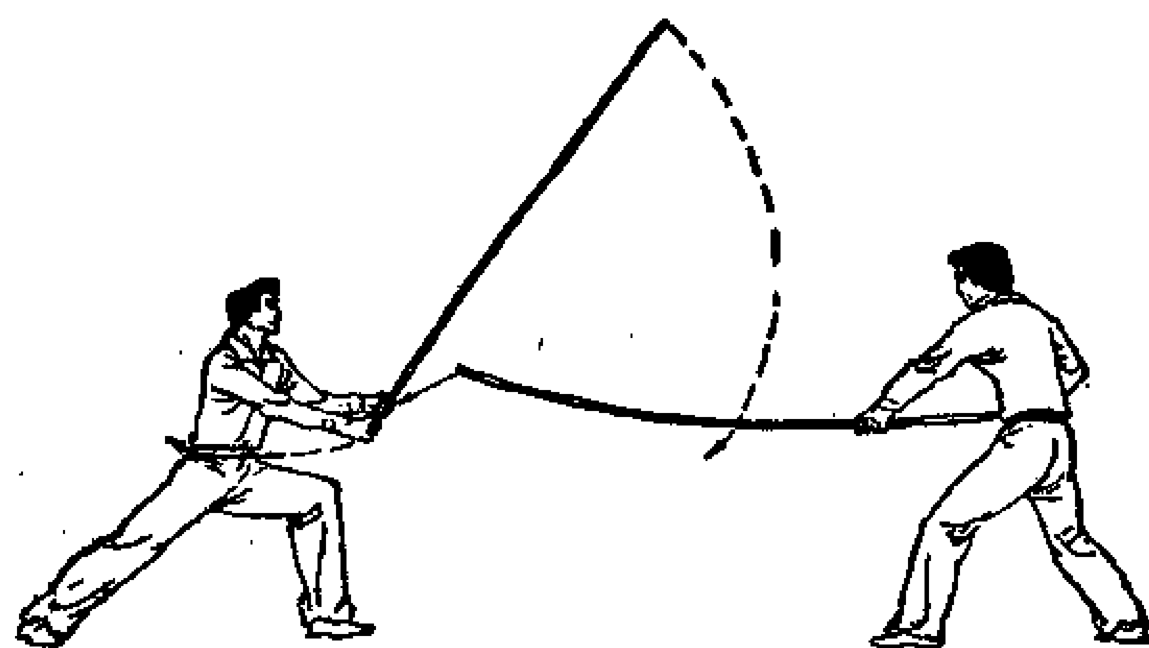


图 5—36②

水平位置时左手虎口猛然下压，将枪杆控制住，以便利用枪杆的弹性。

第四动乙： 拿枪

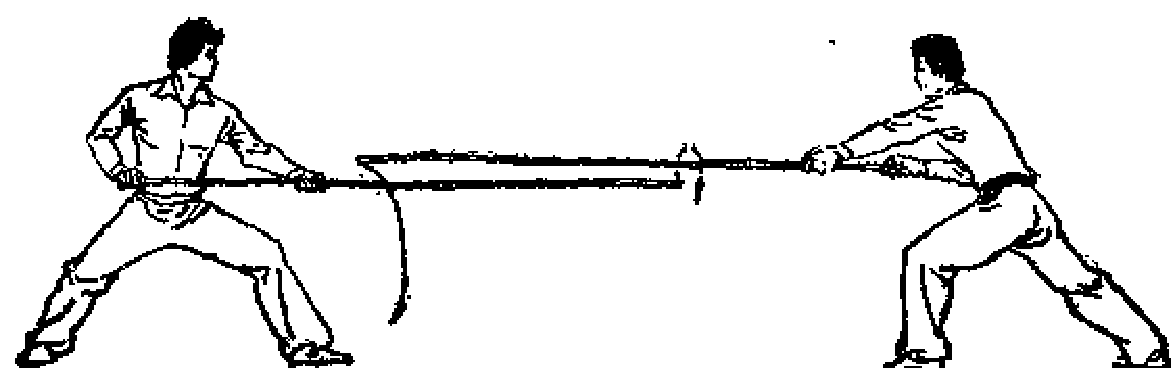


图 5 —36③

甲：调枪下扎枪

分解动作：

1．乙方迅速做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆。甲方同时将右手稍向上抬，左手下摆，并稍向左向下再向右移，将枪杆前段在乙方拿枪的同时，由乙方枪杆下方调至乙方圈外，并使枪杆前段向前下方（图 5 —37①）。

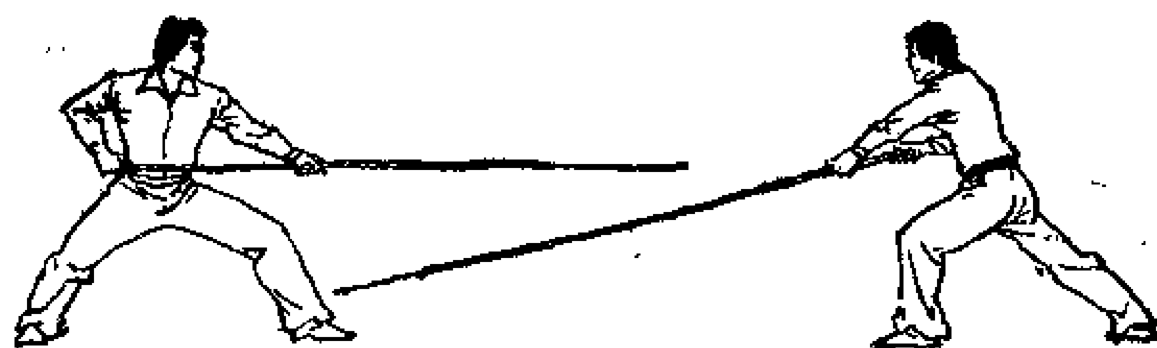


图 5 —37①

2．甲方调枪后不停即出下枪，向乙方左小腿处扎出（图5—37②）。

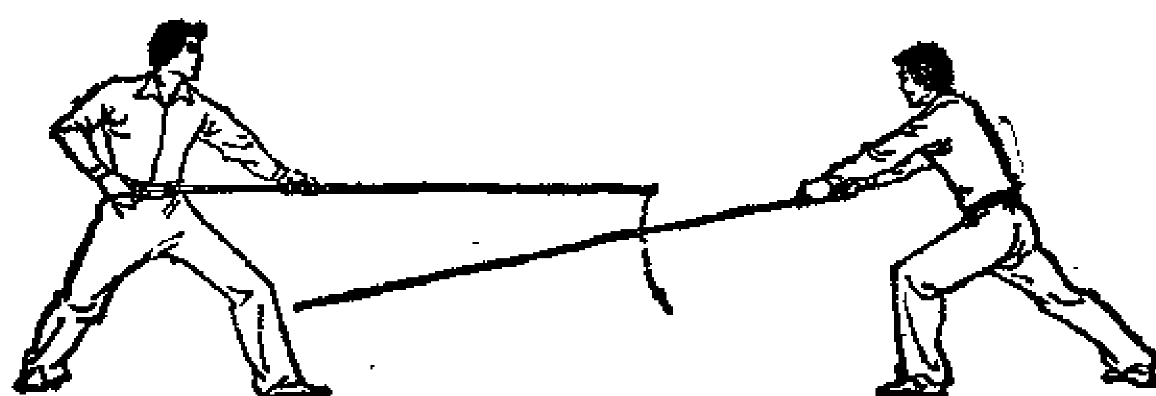


图5—37②

动作要领：

甲方调枪扎枪动作要连贯。

第五动乙：上崩挑枪

分解动作：

1．乙方借拿枪之势，迅速将左手向下再向左摆，将枪杆前段置于甲方枪杆前段下方，使两枪杆相互交叉（图5—38①）。

2．乙方右手猛然向回抽拉枪把，左手亦同时猛然上抬，用己方枪杆中段挑住甲方枪杆中段，因发力而利用枪杆的弹性将甲方枪杆崩起，乙方枪杆至水平位置即停止（图5—38②）。

动作要领：

乙方崩挑枪发力要猛，充分利用枪杆弹性。

第六动乙：下扎枪

甲：挑拨枪

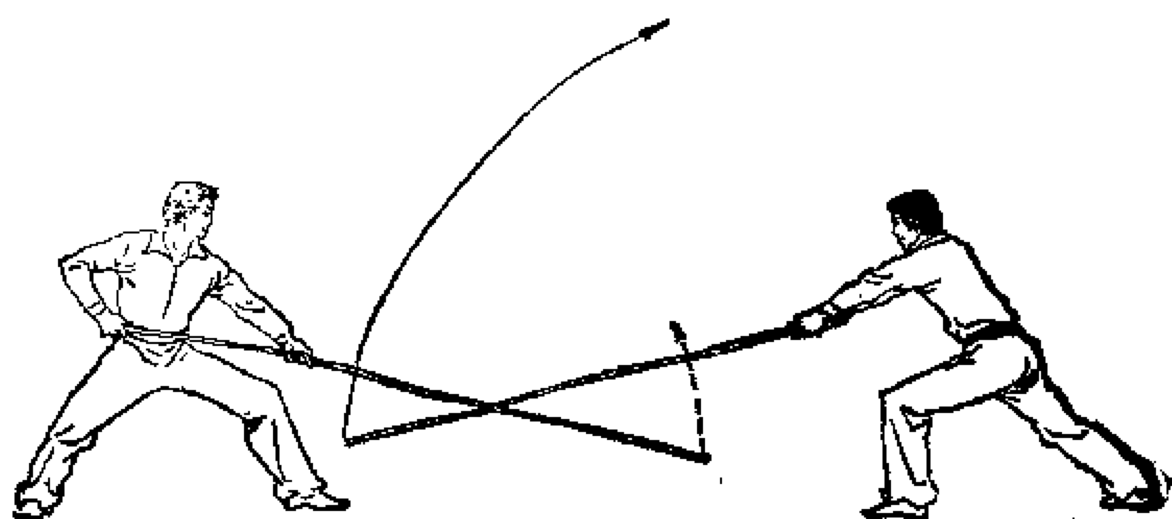


图 5—38①

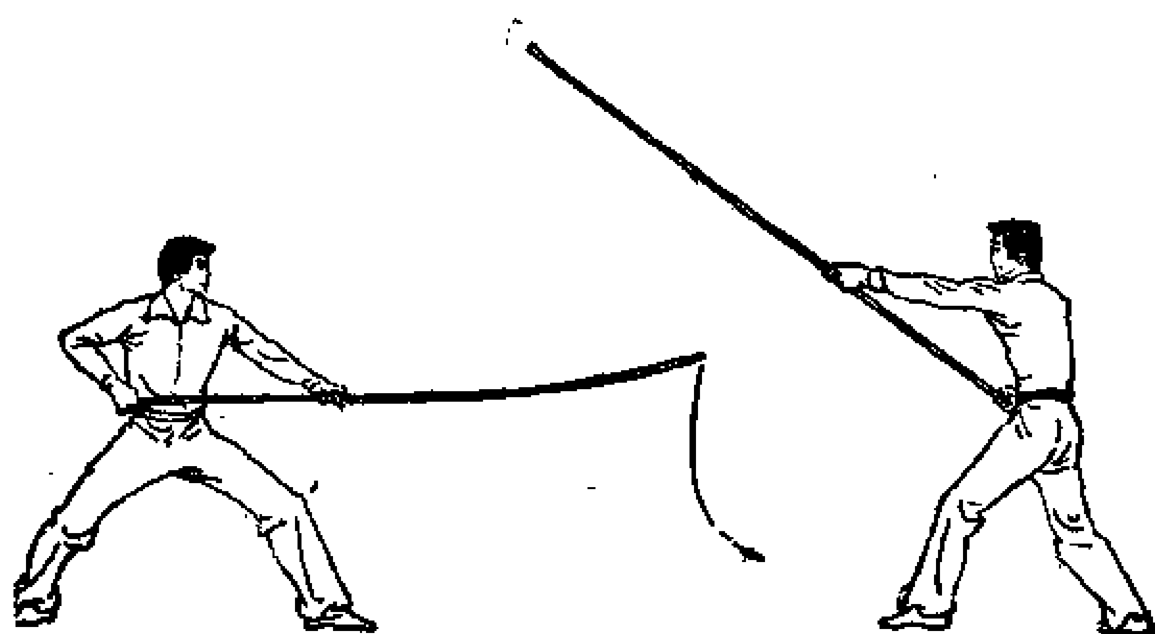


图 5—38②

分解动作：

1．甲方枪被崩挑起，下方空虚。乙方右腿蹬直成左弓步，向甲方左小腿处扎枪（图 5—39①）。

2．乙方继续向前下扎枪，已将枪出满，右手靠近左手。甲方同时将右脚向右前方上一步，左手迅速下落，右手略上抬，使枪杆斜向下，用枪杆中段和乙方枪杆中段相触（图5—39②）。

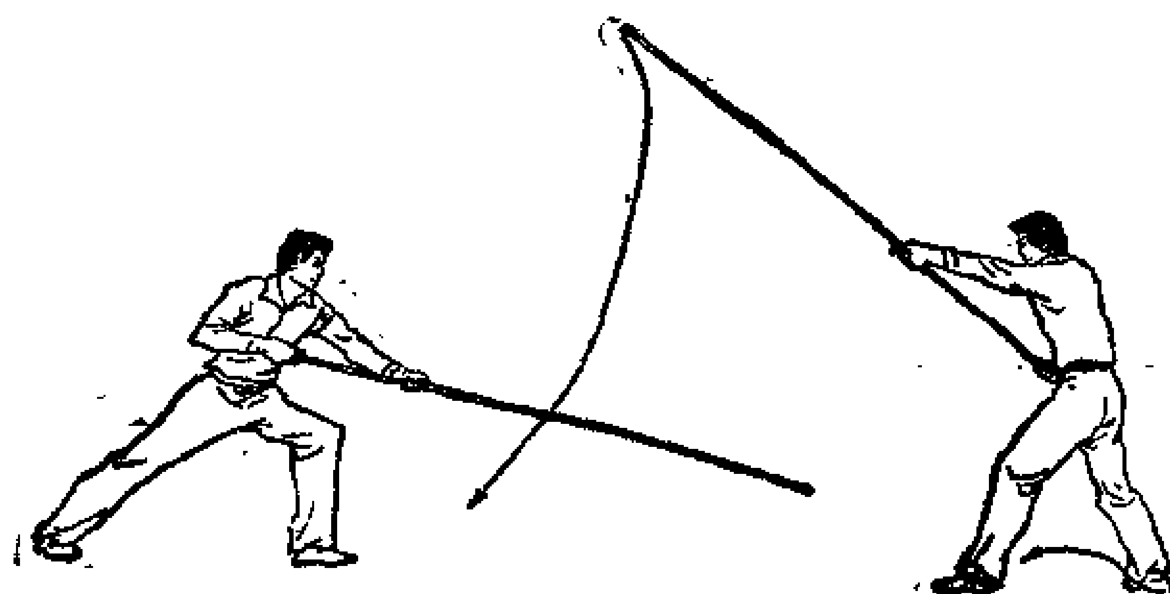


图5—39①

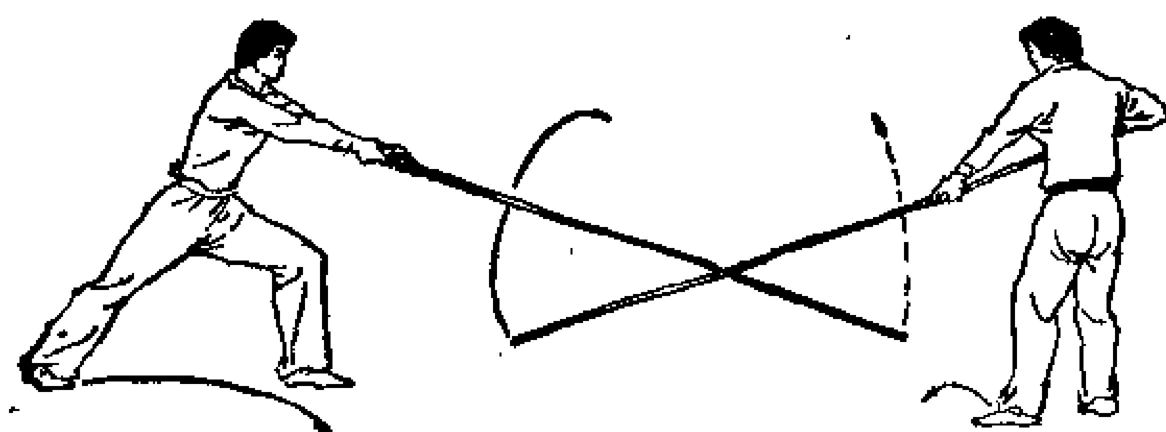


图5—39②

3．甲方左脚向右前方上一小步，同时左手向前向上摆

动，使枪杆前端划一开口向后的弧线，用枪杆中段将乙方枪杆挑拨起来。同时乙方右脚向右前方上一步，并将右手向回抽拉，两臂放松，使己方枪杆随甲方枪杆挑拨而动（图 5—39③）。

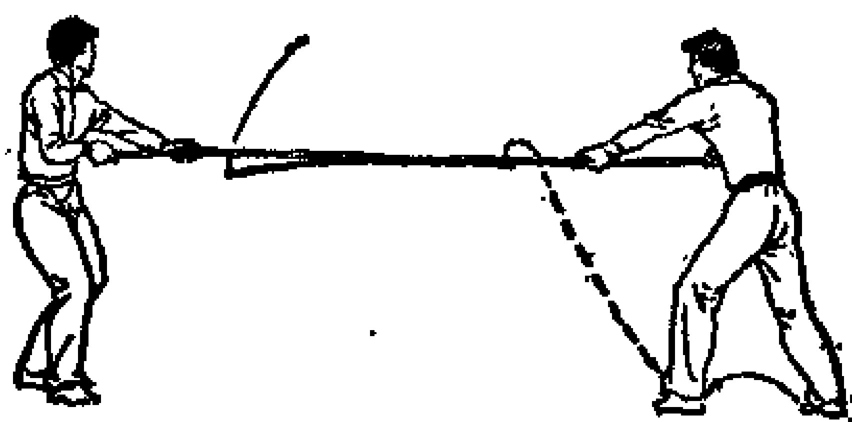


图 5—39③

动作要领：

甲方挑拨乙方之枪杆动作要圆活，柔而有力，使两杆相"粘"，不使乙方枪杆脱开逃逸。挑拨枪以左手为主，右手握枪把随之而动。乙方不要使枪杆顶抗甲方枪杆。

第七动乙：横裆步下扎枪

甲：下崩枪

分解动作：

1．甲方身体向左转，右脚向前上一小步；同时左手继续向右向上摆动，使枪杆前端继续向右向上划弧线。乙方左手迅速微向上抬，使乙方枪杆脱离甲方枪杆，然后身体重心向右移动，成右横裆步，左手同时向下移，右手向前下方推送枪把，将枪杆向甲方左小腿处扎出（图 5—40①）。

2．甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，身体迅速向

右转，并将左腿蹬直成右弓步；同时右手向上向右再向左移至右肩前，手心向前；左手随之向左向下再向右摆动，使枪杆前端划一向左向下再向右的弧线，当枪杆摆至将要触及乙方枪杆时，右手固定不动，左手手心向上猛然向前推送，用枪杆中段触及乙方枪杆中段，利用枪杆的弹性，将乙方枪杆向乙方身体左侧方向崩出。乙方亦同时将右手向回抽拉，以便控制枪杆（图5—40②）。

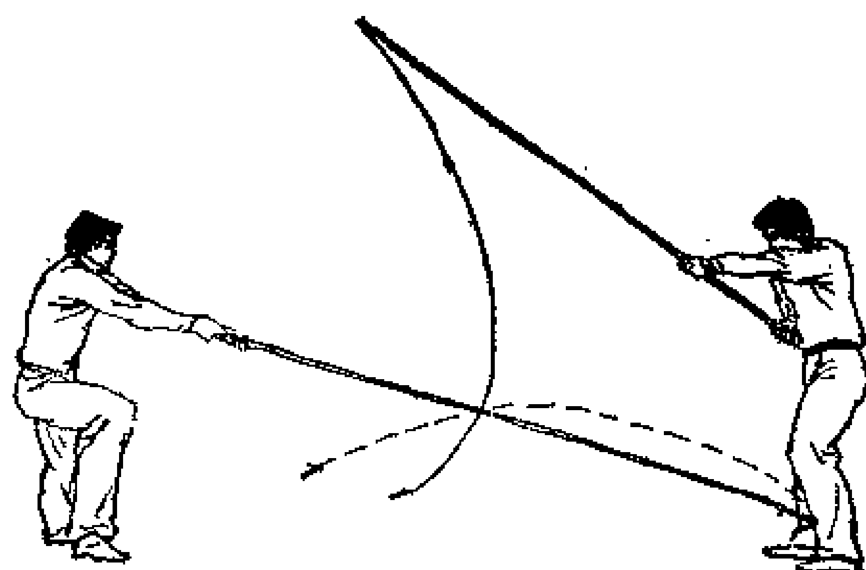


图5—40①

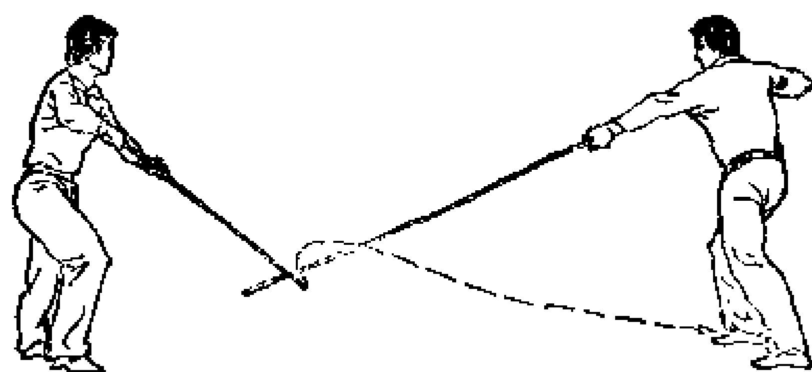


图5—40②

动作要领：

乙方左手上抬要迅速敏捷，以便使其枪杆脱离甲方之枪。甲方崩枪动作幅度较大，但枪杆前端上抬时不可过头太高；崩枪时右手一定固定；两杆相触时不要一味敲击，要注意利用枪杆的弹性。

第八动乙：横裆步下扎枪

甲：外拨枪

分解动作：

1．乙方枪被崩出后，左手迅速向上向右摆动，使枪杆从甲方枪杆上方绕过，将枪杆移到甲方圈外，然后右手向前推送枪把，将枪向甲方左小腿处扎出（图5—41①）。

2．甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，右脚向左脚后退一步；同时右手收至腰间，左手由右向左摆动，使枪杆

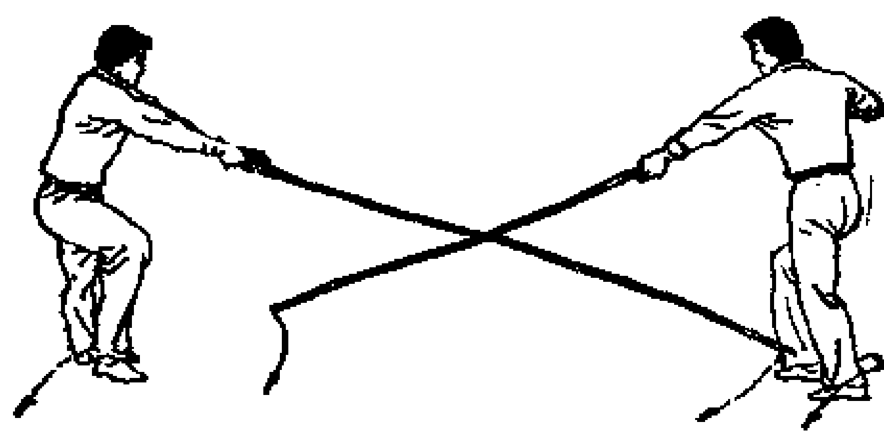


图5—41①

前端拨至左下方，用枪杆中段与乙方枪杆中段相触，将乙方枪杆向己方圈外拨出，乙方亦随之将左脚向右脚后退一步，右手向回抽拉，两臂放松，使枪杆顺甲方拨枪而动（图5—41②）。

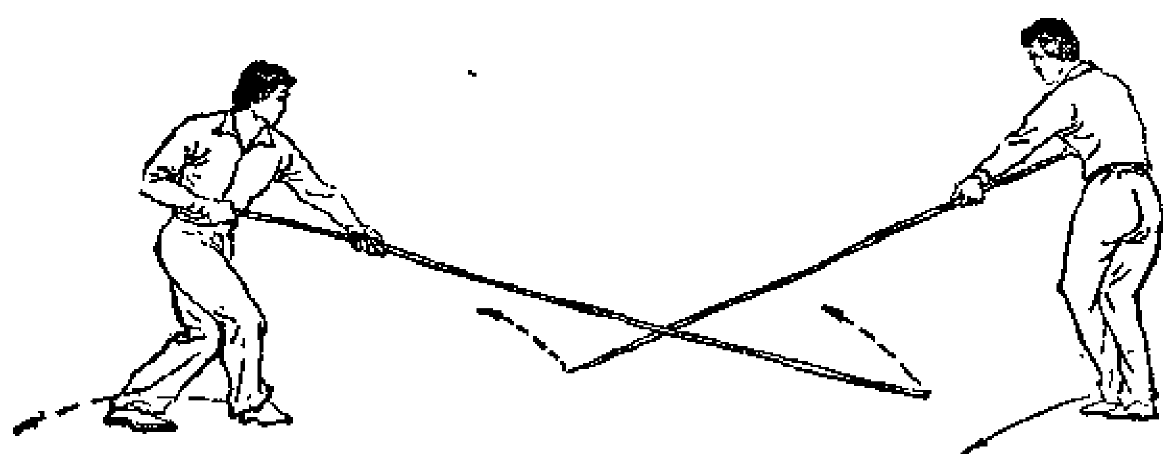


图 5—41②

动作要领：

甲方拨枪动作要柔而有力，使两杆相“粘”，不可用力敲击乙方之枪。

第九动乙：外拨枪

甲：外拨枪

分解动作：

1．乙方右脚向后退一步；同时左手向左摆动，使枪杆前端由身体前侧下方拨至身体左后侧下方，用枪杆中段将甲方之枪向己方圈外方向拨出。甲方同时将左脚向左前方跨一步，两臂放松，使枪杆顺乙方拨枪之力而动(图 5—42①)。

2．继之甲方右脚向左脚左后方插一步，同时左手由前向左侧摆动，使枪杆前端由身体前侧下方拨至身体左后侧下方，用枪杆中段将乙方之枪向己方圈外方向拨出。乙方左脚向后退一步，同时两臂放松，使枪杆顺甲方拨枪之力而动（图 5—42②）。

3．乙方右脚向后退一步，同时左手向左后摆动，使枪杆前端由身体前侧下方拨至身体左后侧下方，用枪杆中段将

甲方之枪向己方圈外方向拨出。甲方同时将左脚向左横跨一步，两臂放松，使枪杆顺乙方拨枪之力而动（图 5—42③）。



图 5—42①

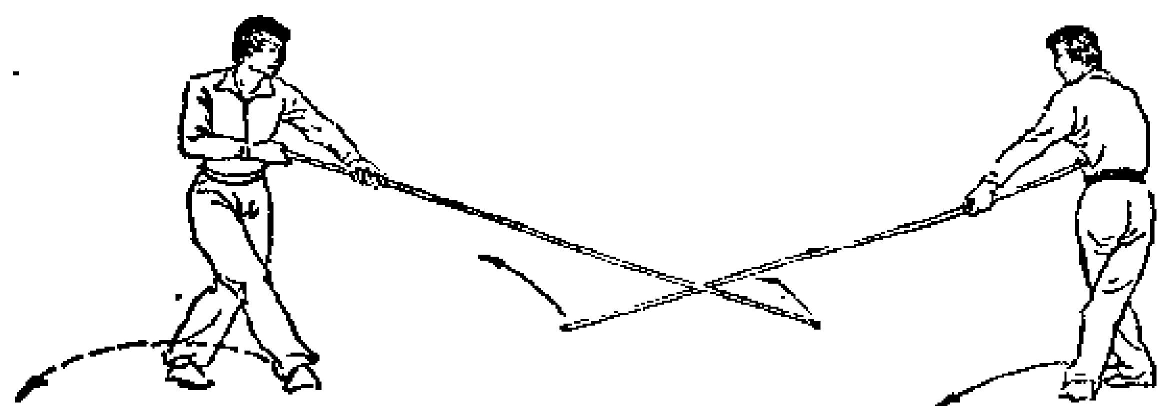


图 5—42②

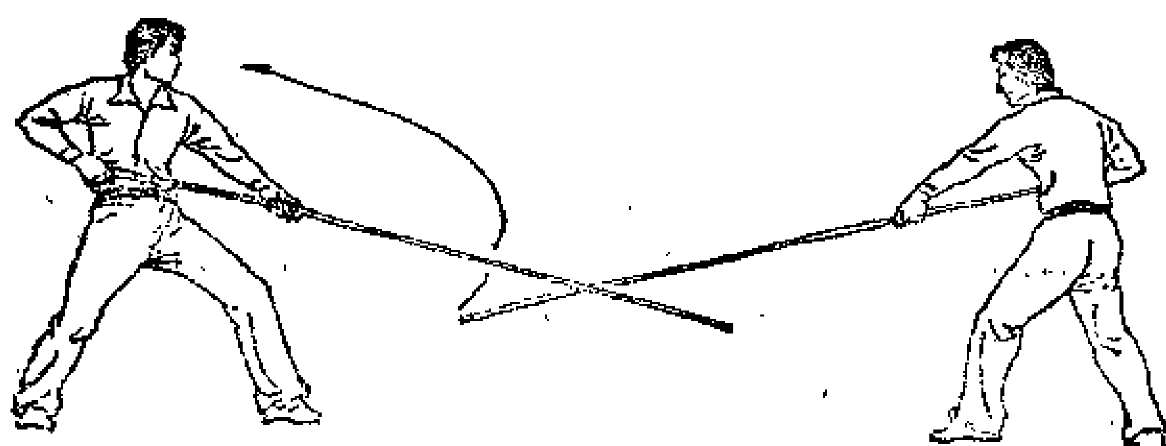


图 5—42③

动作要领：

双方在连续相互拨枪时动作要柔而有力，被拨一方要顺其力而动，在拨时两杆相接触处略有滑动，但要粘而不离。拨枪主要用左手，右手在腰间随动而动。

第十动甲：上扎枪

乙：捉枪

分解动作：

1．甲方左手上抬，右手向前推送枪把，向乙方头面部扎出。乙方亦同时将左手向回摆，把枪收回至中（图5—43①）。

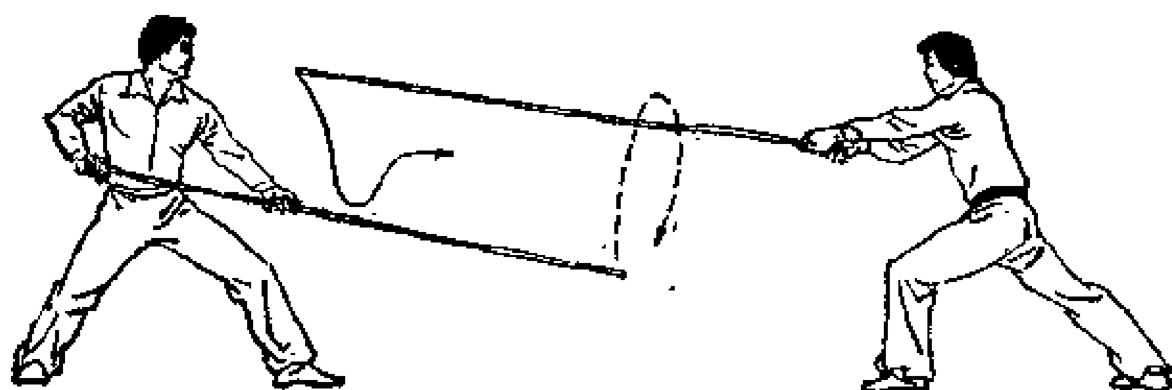


图5—43①

2．乙方待甲方将枪出满，右手在腰间控制枪把，左手向上向右再向下摆动，使枪杆前端向上向右再向下划一弧线，用捉枪防甲方之上扎枪。甲方随之将右手向回抽拉，左手向下向右再向上摆动，使枪杆先于乙方之枪而动，由乙方枪杆下方调至乙方圈外。乙方因捉枪落空，枪杆稍偏于身体左前方（图5—43②）。

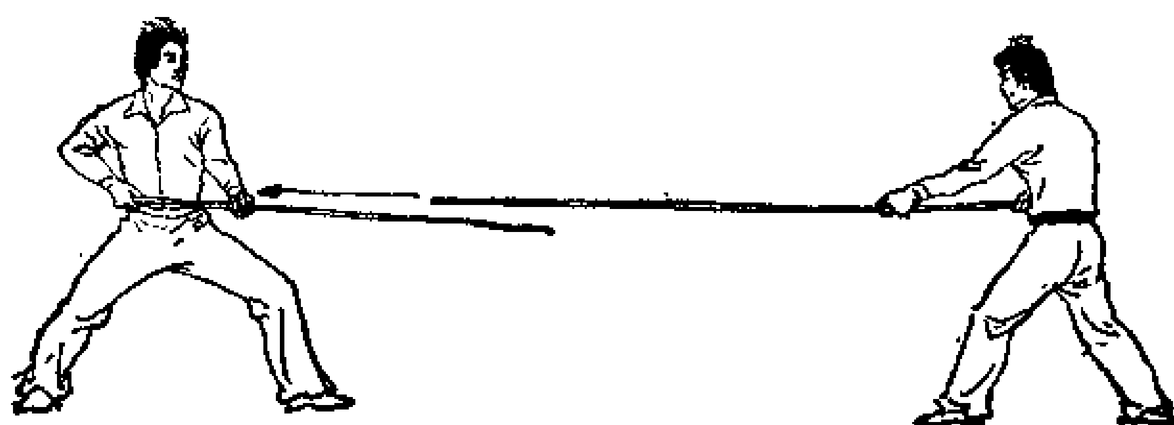


图 5—43②

动作要领：

乙方所做捉枪，以后把枪而论，其动作幅度较拿枪大，且主要是左手用力。甲方在乙方捉枪时动作要敏捷，两枪杆不要相触。

第十一动甲：弓步扎枪

乙：捋枪

分解动作：

1．甲方躲过乙方之枪，使乙方之枪偏于乙方圈里。甲方顺势将右腿蹬直，成左弓步，从乙方圈外向乙方左手手背处扎枪（图 5—44①）。

2．乙方待甲方右手靠近左手将枪出满时，右手用力握住枪把，左手迅速向左后平摆，枪杆前端微上抬，做捋枪动作，用己方枪杆中段触及甲方枪杆前段，在捋枪的过程中至己方枪杆前段滑动触及甲方枪杆的中段，利用枪杆的弹性，将甲枪杆向甲方圈里方向平捋出，使甲方枪杆被滑出跌落于甲方右侧，枪杆前端着地（图 5—44②）。

动作要领：

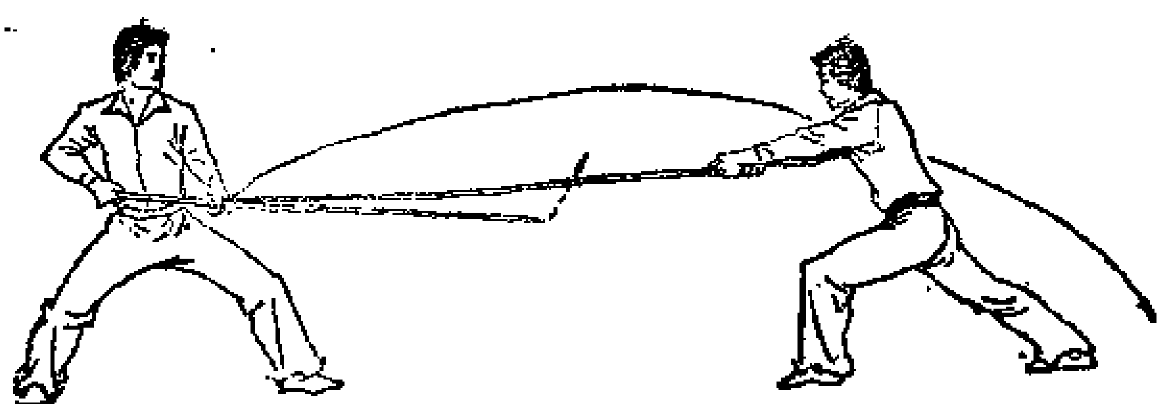


图 5—44①

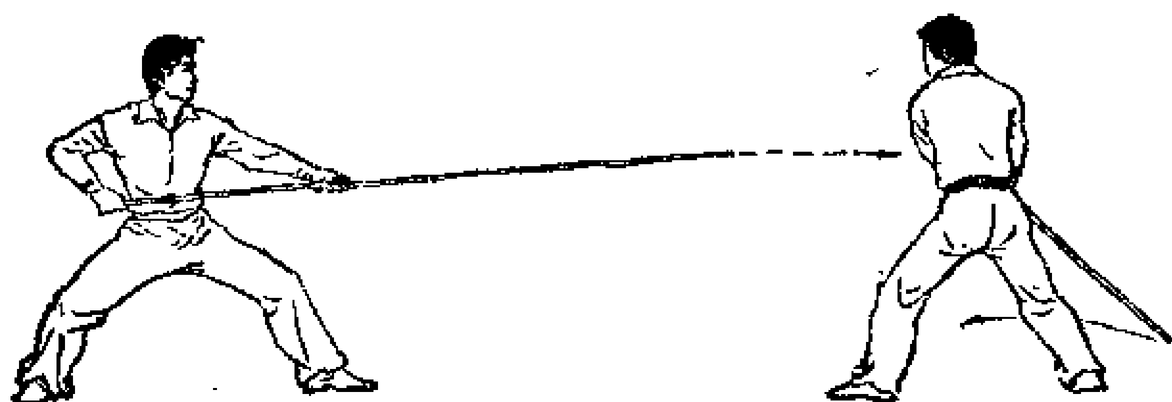


图 5—44②

乙方捋枪动作要有力而快，枪杆前端微上抬，以便和甲方枪杆相交叉。先用力稍柔，待触及甲方枪杆后再猛然用力，乙方枪杆中段先触及甲方枪杆前段，然后两杆相互滑动，至乙方枪杆前段触及甲方枪杆中段，此滑动的力量须认真体会。

第十二动乙：弓步扎枪

甲：捋枪

分解动作：

1．甲方之枪被捋出败落于圈里，身体左侧空虚。乙方顺势蹬右腿成左弓步，从甲方圈外出枪，向甲方左肋部扎出（图 5—45①）。

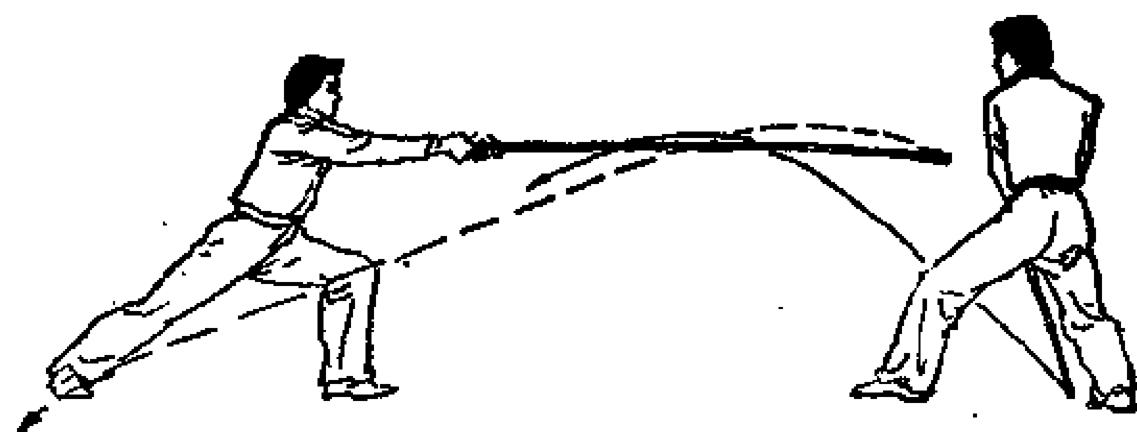


图 5—45①

2．甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，右手用力握住枪把，左手迅速向左后平摆，枪杆前端微上抬，做捋枪动作，用己方枪杆中段触及乙方枪杆前段，在捋枪的过程中至己方枪杆前段滑动触及乙方枪杆中段，利用枪杆的弹性，将乙方枪杆向乙方圈里方向平捋出，使乙方枪杆被滑出跌落于乙方右侧方，枪杆前端着地（图 5—45②）。

动作要领：

同上动。

第十三动甲：扎枪调枪

乙：捋枪

分解动作：

1．乙方之枪被捋出败落于圈里，身体左侧空虚。甲方

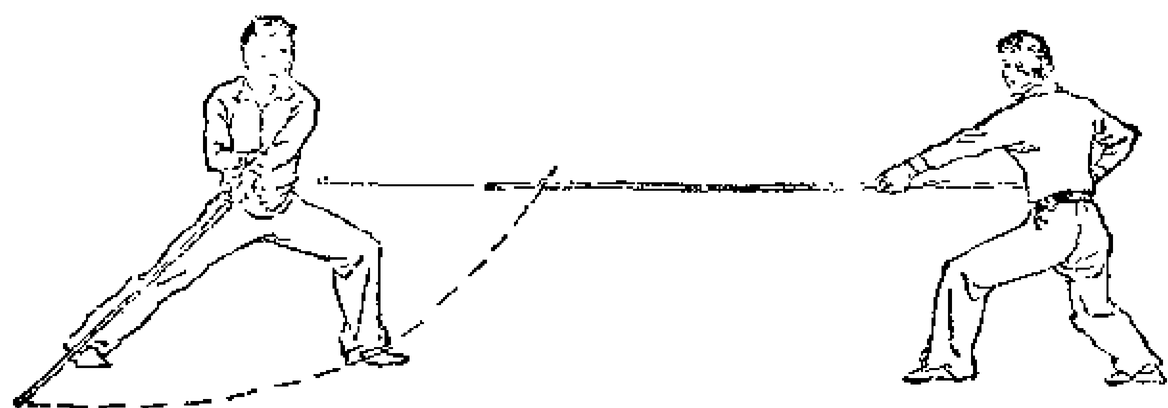


图 5—45②

顺势蹬右腿成左弓步，从乙方圈外出枪，向乙方左肋部扎出。乙方同时将左手向左后平摆做捋枪（图 5—46①）。

2．甲方待乙方捋枪枪杆将要触及己枪杆时，右手迅速向回抽拉，同时左手向右向下再向左摆动，使枪杆前端划一开口向左的弧线，在乙方捋枪的同时，将枪杆调至乙方枪杆下方（图 5—46②）。

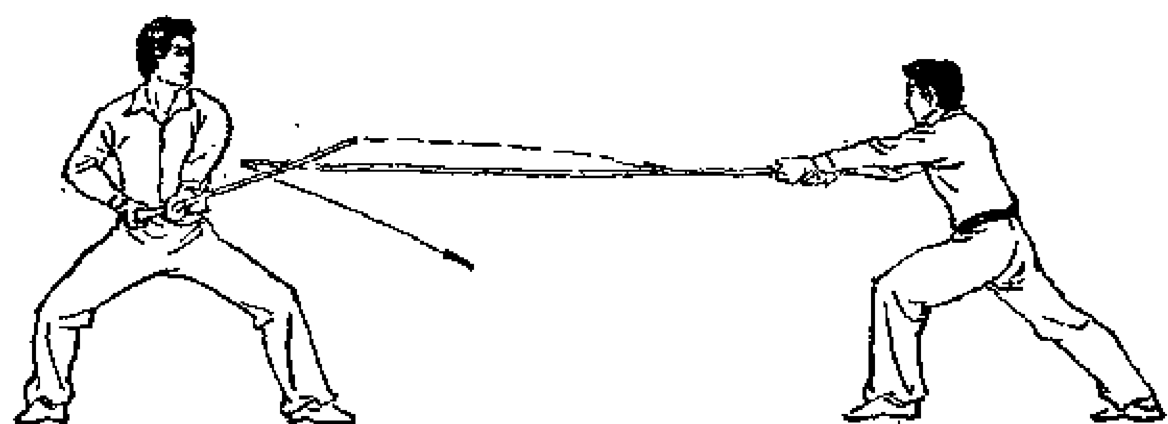


图 5—46①

3．然后甲方左手继续向回抽拉，成"中四平枪势"。乙方捋枪落空，亦成"中四平枪势"（图 5—46③）。

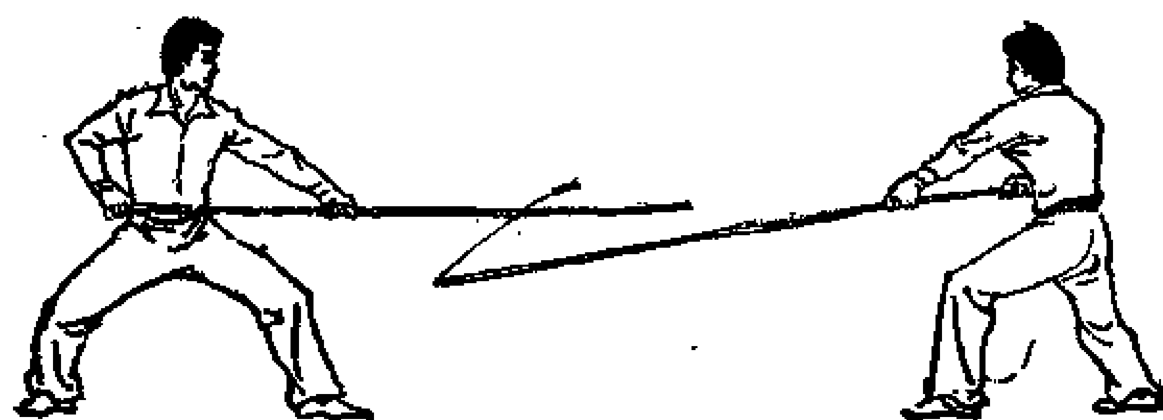


图 5 —46②

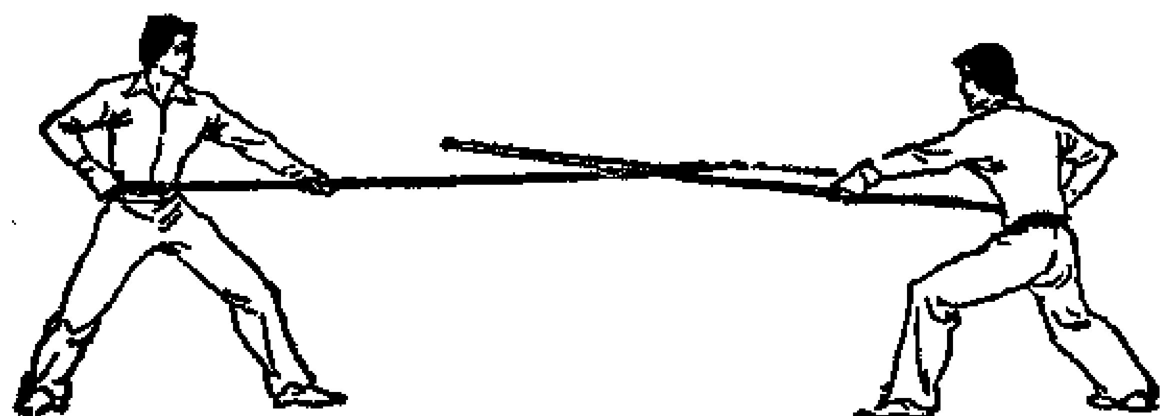


图 5 —46③

动作要领：

乙方拶枪要领同前。甲方调枪后向回抽拉，右手要圆活敏捷。

第十四动乙：扎枪圈枪

甲：拿枪绞枪

分解动作：

1．乙方从甲方圈里出枪，向甲方左手虎口处扎出；但

出枪未满，右手未靠近左手（图 5—47①）。

2．甲方右脚向前上一步，脚尖外摆；同时做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆。乙方同时将左脚向后退一步，左手不动，右手向上向左再向下摆动，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，使枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外（图 5—47②）。

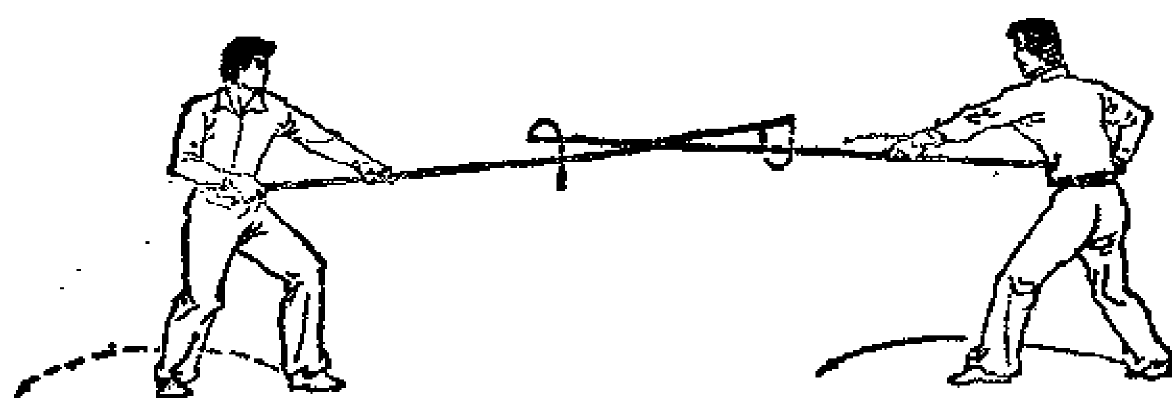


图 5—47①

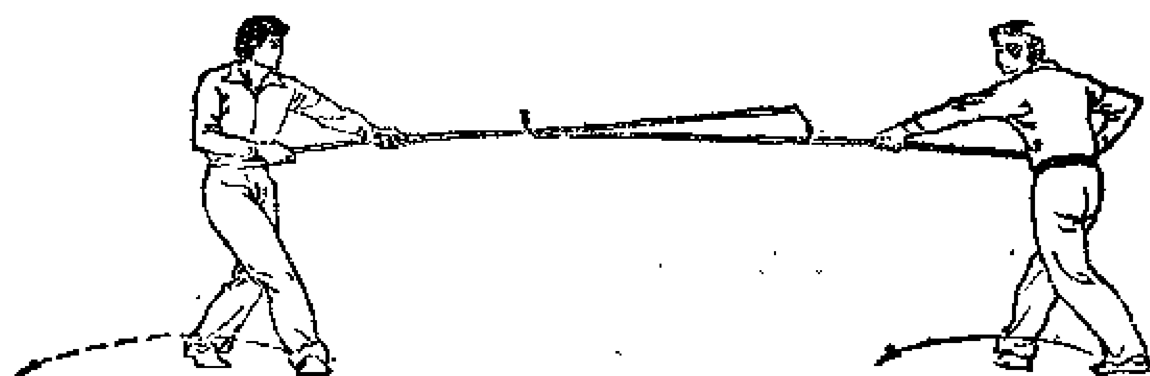


图 5—47②

3．甲方左脚向前上一小步，左手向下向左再向上，将绕至乙方圈里。乙方右脚向后退一小步，同时左手不动，右手向上稍移动，使枪杆前端随甲方枪杆运动而稍向下摆动（图5—47③）。

4．甲方右脚向前上一步，继续做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆。乙方左手不动，右手向下向左再向下摆动，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，使枪杆前段在甲方拿枪的同时，从甲方枪杆下方调至甲方圈外，此时乙方枪杆略高于甲方枪杆（图5—47④）。

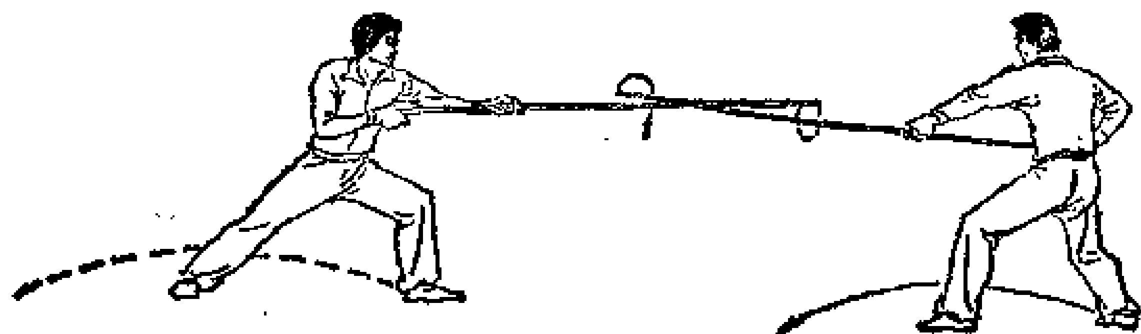


图5—47③

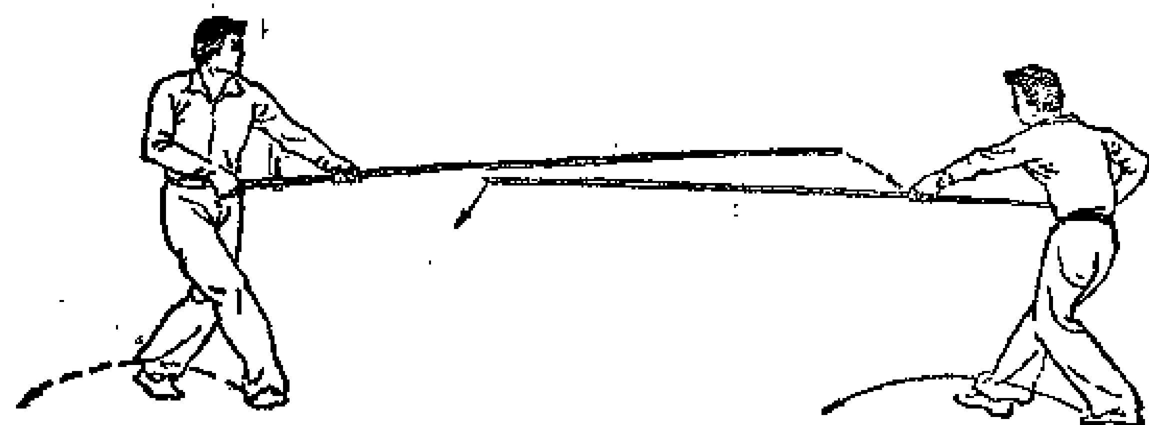


图5—47④

动作要领：

甲方连续拿枪，枪杆前端连续划两个小型圆圈，亦称绞枪，旧称小连环。乙方连续调枪，亦称圈枪，旧也称小连环。两杆相互缠绕，圈小而不相碰，动作要圆而轻巧，一步一枪要协调。

第十五动乙：退步点枪

甲：跳步托枪

分解动作：

1．乙方右脚向后退一步，同时右手迅速上抬至胸前，并微向前推送，使枪杆前端向前下点出，以点击甲方左手。甲方左脚向前上一步，将枪杆置于乙方枪杆下方（图 5—48①）。



图 5—48①

2．甲方右腿向前上方屈膝抬起（图 5—48②）。

3．甲方左腿蹬地，使身体腾空跳起；同时两手向上抬起，右手并稍向回拉，使枪杆水平向上托起，当枪杆托至与胸同高即停止：用枪杆中段触及乙方枪杆前段，利用枪杆弹性，托至甲方枪杆前段触及乙方枪杆中段，使乙方枪杆向上

被托起。乙方随之将左腿屈膝后收，将左脚置于右小腿内侧，并将右手向回抽拉（图 5 —48③）。

4．甲方右脚落地，左腿屈膝抬起。乙方左脚向后落地；右手继续向回抽拉（图 5 —48④）。

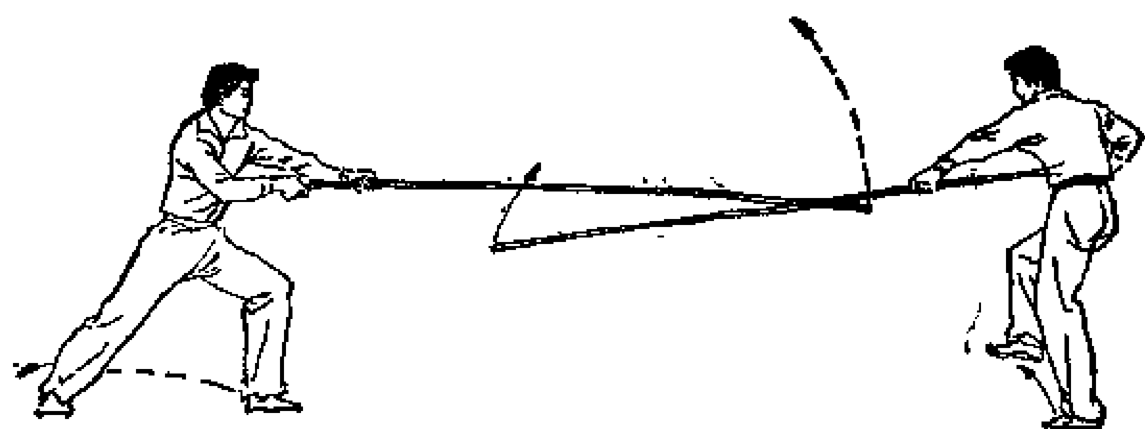


图 5 —48②

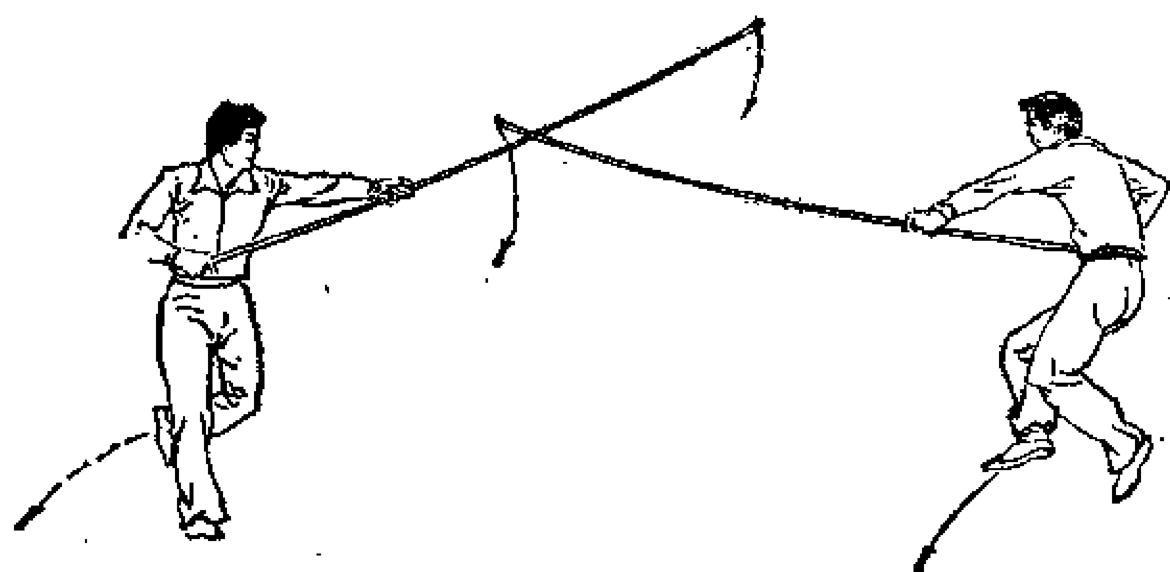


图 5 —48③

动作要领：

甲方托枪两手要同时上抬，将枪水平向上托，其用法和



图 5—48④

力法均不同于挑枪。和乙方枪杆相触时亦要注意用“滑”。此外甲方腾空完成托枪要协调，并注意发力。

第十六动甲：仆步扑枪

乙：提膝带枪

分解动作：

1．乙方右腿后退一步成左弓步。甲方左脚向前落地，右腿全蹲，左腿仆平成左仆步；上身前俯；同时右手向前推送枪把，使枪杆靠近地面水平向前扎出，扎向乙方左小腿（图 5—49①）。

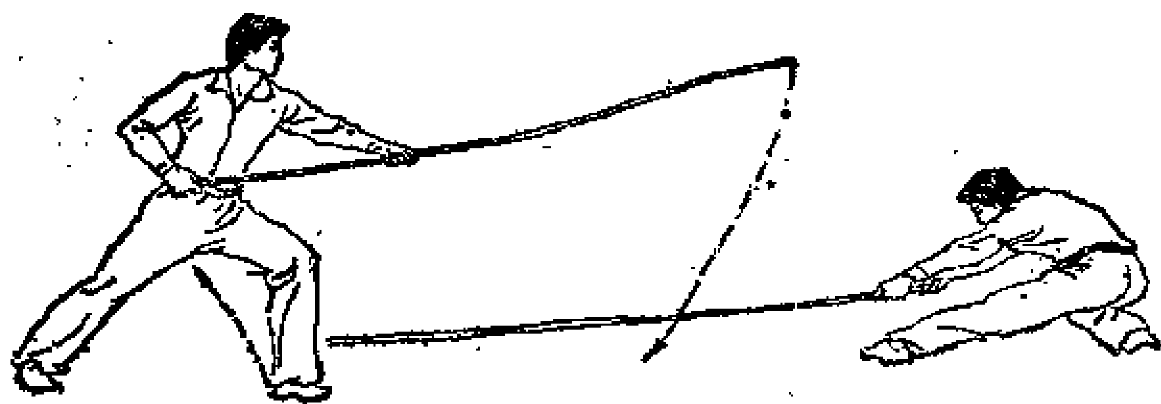


图 5—49①

2．乙方身体重心向后移，左腿屈膝抬起，同时左手向下摆，并略向回收，使枪杆斜向下，并用两手一起向回拉带，使枪杆中段在甲方枪杆圈里触及甲方枪杆中段，将甲方枪杆微带向甲方圈外方向（图5—49②）。

动作要领：

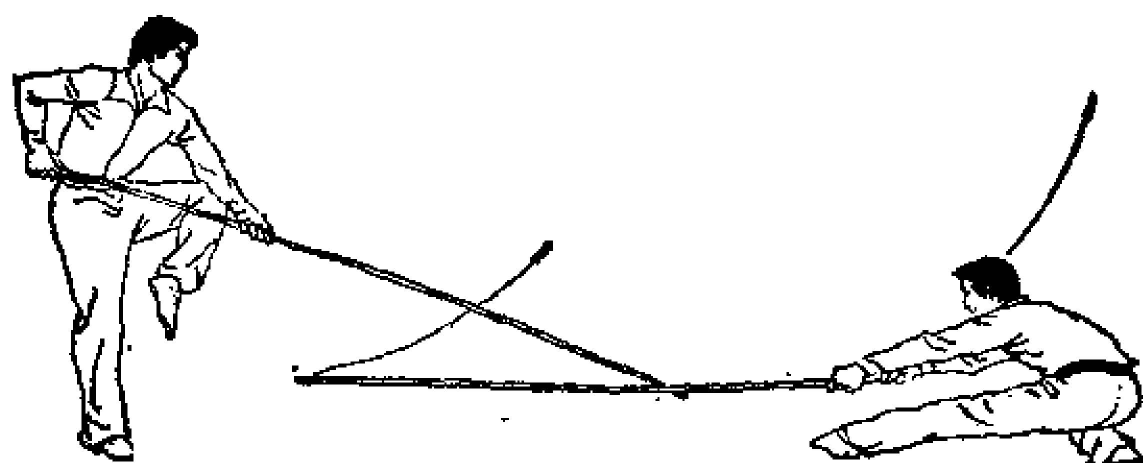


图5—49②

甲方扑枪要和仆步及上身前俯同时进行，出枪要平直，并仍注意发力。乙方带枪时要轻灵地触及甲方枪杆，一边向回带，一边向甲方圈外方向带，不要敲击。

第十七动乙：弓步扎枪

甲：拿枪

分解动作：

1．甲方身体迅速起立，同时右手向回抽拉枪把，成"中四平枪势"（图5—50①）。

2．乙方左脚向前落下成左弓步，同时右手向前推送枪把，从甲方圈里出枪，向甲方左手虎口处扎出（图5—50②）。

3，甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，做拿枪动

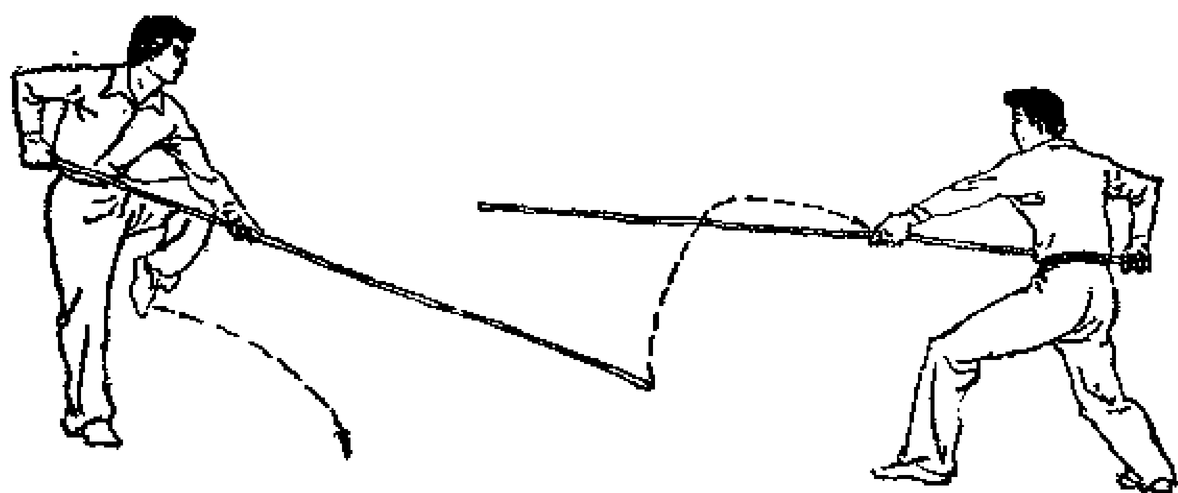


图 5 —50①

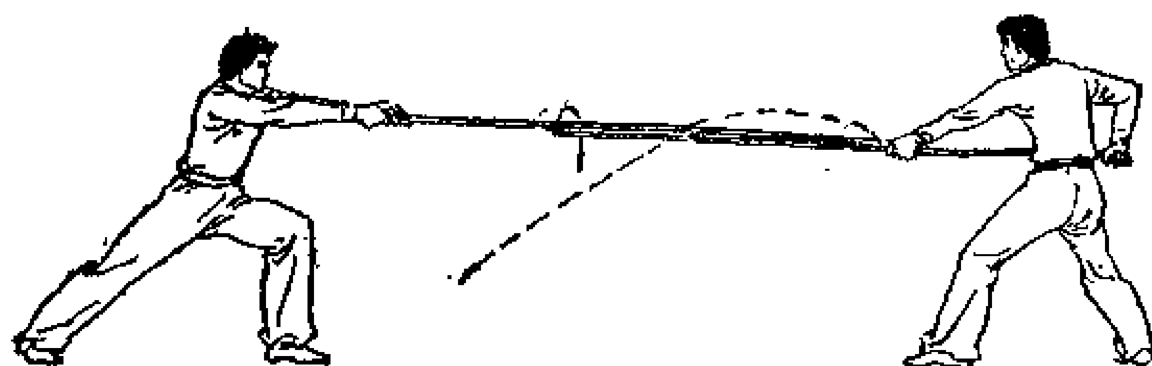


图 5 —50②

作，用腰力使枪杆前段颤动，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向乙方圈外方向滑出跌落，至乙方枪杆前端靠近地面。乙方亦随之向回抽拉右手，以便控制枪杆（图 5 —50③）。

动作要领：

同前。

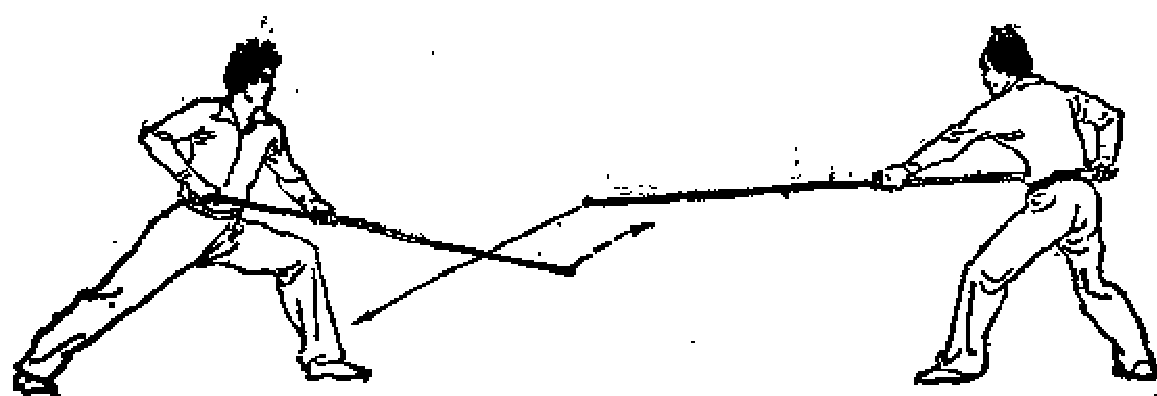


图 5 —50③

第四路

第一动甲：圈里下扎枪

　　　乙：大连环枪

分解动作：

1．乙方之枪败落于圈外，圈里空虚．甲方右腿蹬直成左弓步，从乙方圈里出下枪，向乙方左小腿处扎出．乙方身体重心向右腿移动，同时将枪收回（图 5 —51①）．

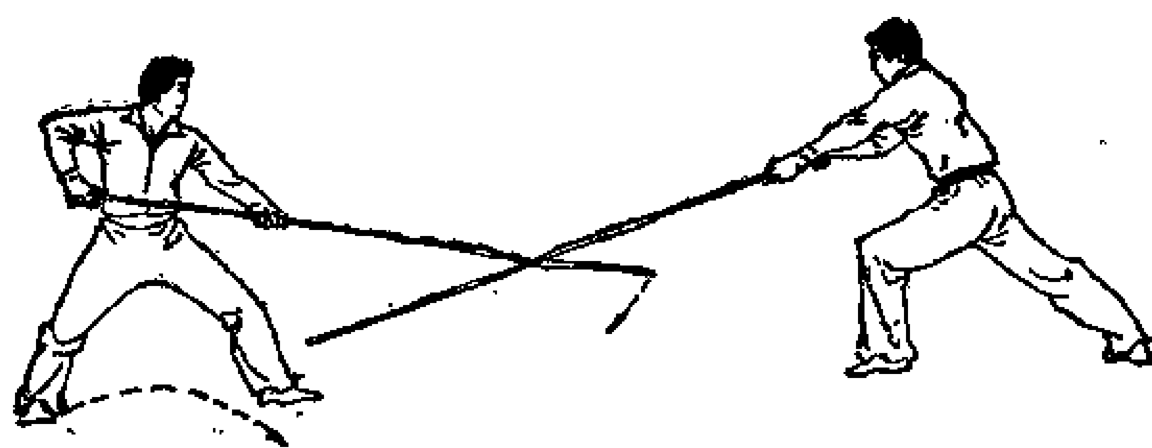


图 5 —51①

2．乙方右脚向前方上一步，同时右手在腰间控制枪把，左手向前横摆，用己方枪杆中段拨住甲方枪杆中段，将甲方枪杆向甲方圈外方向拨动（图5—51②）。

3．乙方左脚向右前方上一步，脚尖外摆，同时右手移至腹前，左手向右向上再向左摆动，使枪杆前端向右向上再向左，划一开口向左的半圆，用枪杆中段拨住甲方枪杆中段，使甲方枪杆前端随之划一开口向乙方左侧的半圆。甲方左脚向后退一步，右手稍向回抽拉，以便控制枪杆，两臂放松，使其枪杆随乙方枪杆而动（图5—51③）。

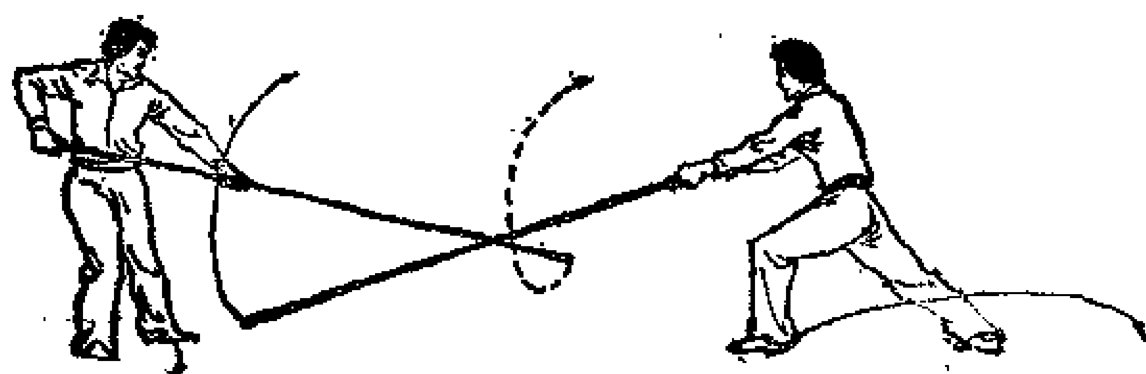


图5—51②

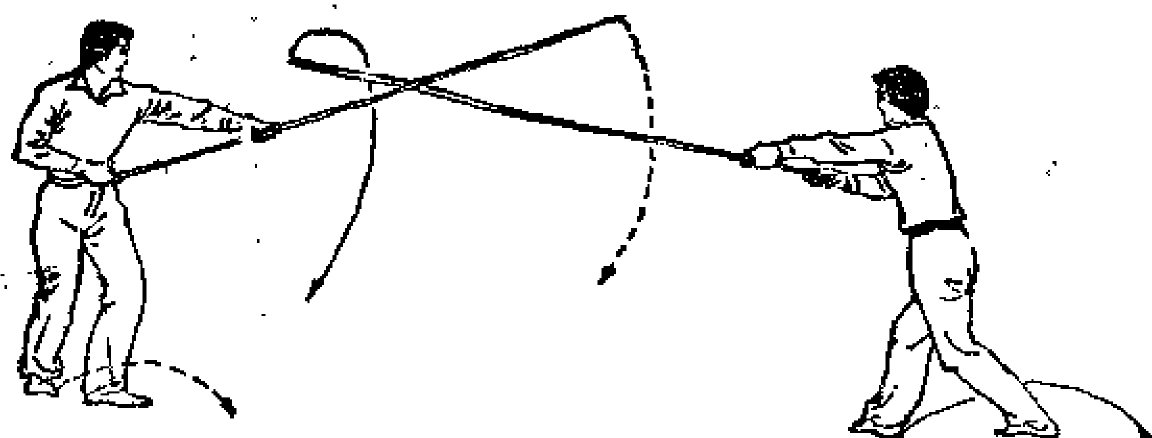


图5—51③

4．乙方右脚向右前方上一步；同时右手继续在腰间控制枪把，左手向左向下再向右摆动，使其枪杆前端向左向下再向右，划一开口向右的半圆，并继续用枪杆中段拨住甲方枪杆中段，使甲方枪杆前端随之划一开口向乙方右侧的半圆。甲方右脚向后退一步，两臂放松，使其枪杆随乙方枪杆而动（图 5—51④）。



图 5—51④

动作要领：

乙方拨动甲方枪杆是用“粘杆”，两杆不可分开，故乙方用力而柔而沉，不可用僵硬之力。并要注意，由于两杆相互缠绕，在图 5—51②和图 5—51④时，甲方枪杆处于乙方枪杆的圈里；在图 5—51③时，甲方枪杆处于乙方枪杆的圈外。

第二动甲：圈外下扎枪

乙：大连环枪

分解动作：

1．甲方两手稍向回收，将枪杆微向回撤。乙方枪杆随甲方枪杆而向右，至乙方用枪杆前段拨住甲方枪杆前段（图

5—52①）。

2．甲方右手猛然向回抽拉，使枪杆脱离乙方枪杆，然后迅速蹬直右腿成左弓步；右手同时向前推送枪把，将枪由乙方圈里移至乙方圈外，向乙方左腿小腿处扎枪（图5—52②）

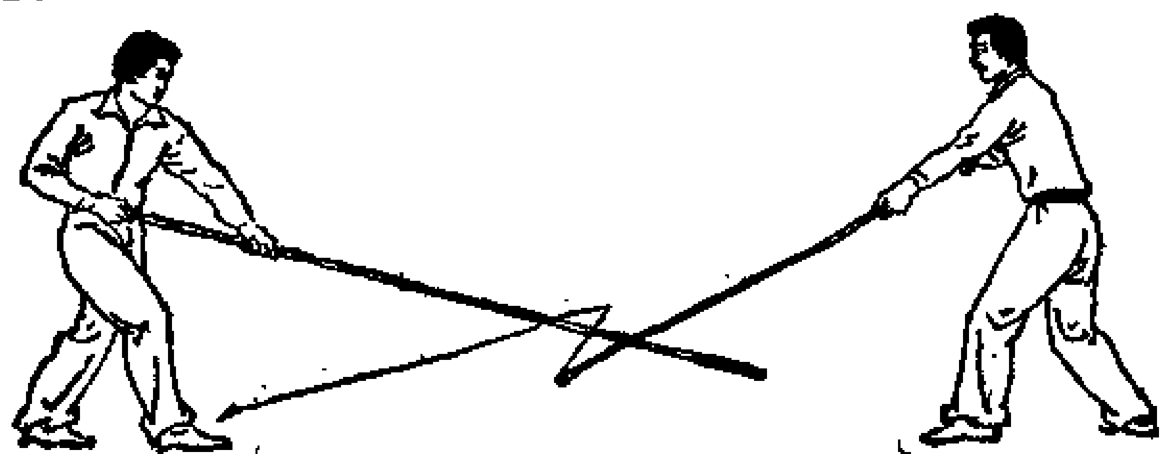


图5—52①

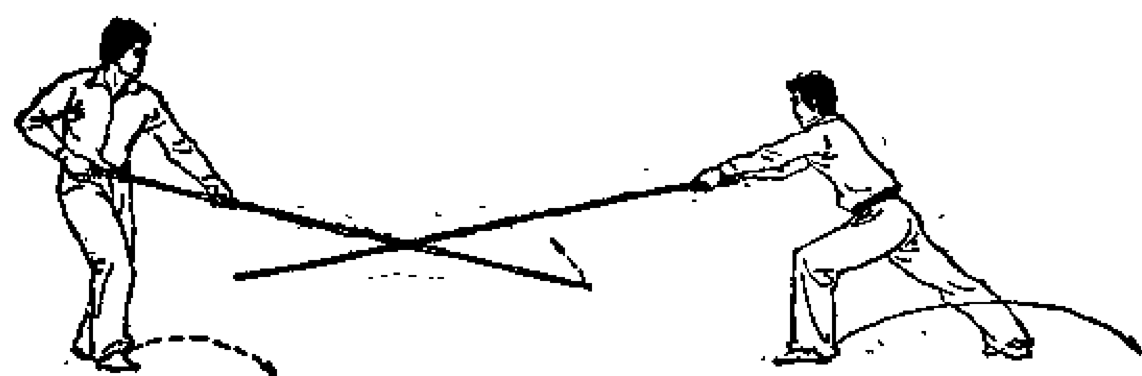


图5—52②

3．乙方左腿向右前方上一步，同时将枪杆向左摆动，用枪杆中段拨住甲方枪杆中段。甲方左脚向后退一步，右手

亦微向回抽拉，以便控制枪杆（图 5—52③）。

4．乙方右脚经左脚后方向左侧插一步；右手在腰间控制枪把，左手向左向上向右摆动，使枪杆前段向左向上向右，划一开口向右侧的半圆，并用枪杆中段拨住甲方枪杆中段，使甲方枪杆前端随之划一开口向乙方右侧的半圆。甲方右脚向后退一步，两臂放松，使枪杆随乙方枪杆而动（图 5—52④）。

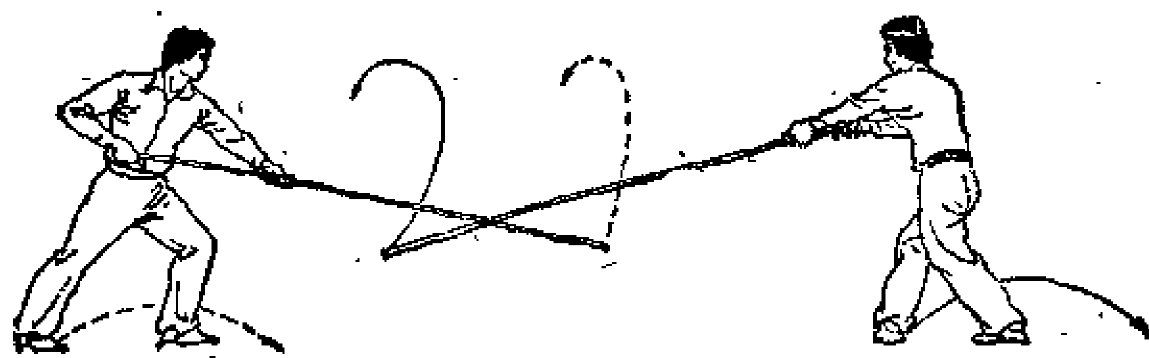


图 5—52③

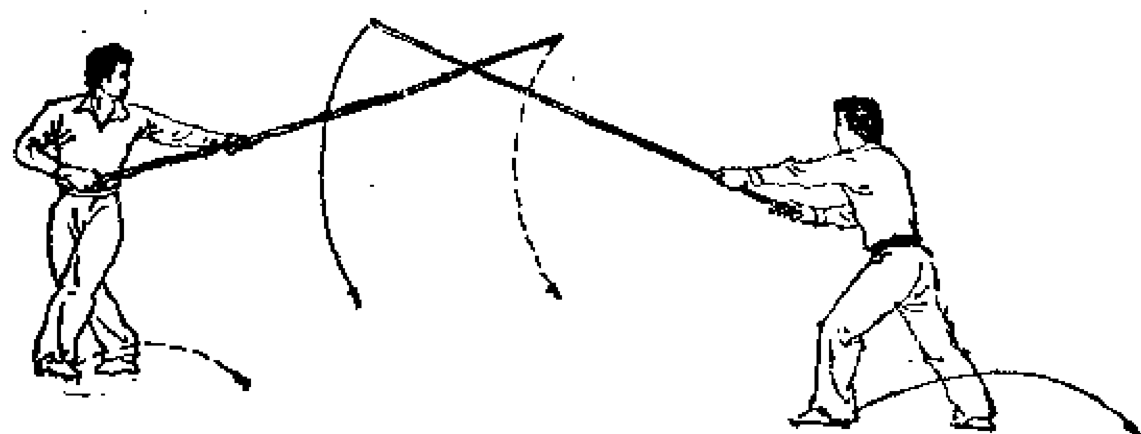


图 5—52④

5．乙方左脚向左前方跨一步；同时右手继续在腰间控制枪把，左手向右向下向左摆动，使枪杆前端向右向下再向左，划一开口向左侧的半圆，并用枪杆中段拨住甲方枪杆中段，使甲方枪杆前端随之划一开口向乙方左侧的半圆。甲方左脚向后退一步；两臂放松，使枪杆随乙方枪杆而动（图5—52⑤）。

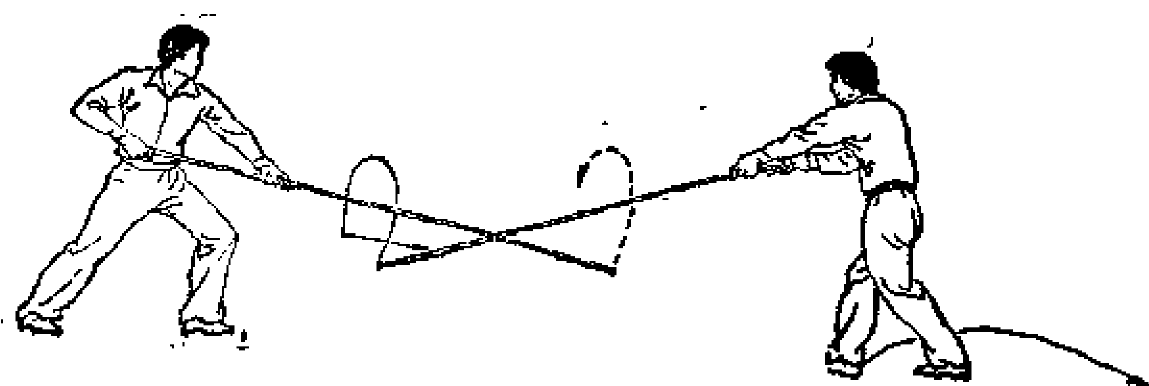


图5—52⑤

6．乙方右手控制枪把，左手猛然加速，向上向右向下，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆，并用枪杆拨住甲方枪杆，使之枪杆前端也划一开口向下的小型半圆。甲方先两臂放松，使枪杆随乙方枪杆而动，当枪杆转至己方圈里时，右脚迅速向后退一步，同时右手猛然向回抽拉，使枪杆脱离乙方枪杆（图5—52⑥）。

动作要领：

乙方动作要领同上动。图5—52③和图5—52⑥时甲方枪杆在乙方圈外，图5—52④时在圈里。甲方向回抽拉枪杆要敏捷迅速。



图 5—52⑥

第三动乙：弓步扎枪

甲：捉枪扎枪

分解动作：

1．甲方枪杆脱离乙方枪杆。乙方迅速蹬直右腿成左弓步，右手猛然向前推送枪把，将枪向甲方胸部扎出。甲方身体重心迅速向右腿移动，上身亦向右移并前俯，左腿蹬直成右弓步，以躲避乙方之枪；同时右手置于胸前，手心向外；左手置于左髋外侧，使枪杆前端侧向左下方；并回头看乙方之枪（图 5—53①）。

2．甲方右手下翻收至腰间，左手向上向右再向下摆动，做捉枪，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的半圆，从圈外用枪杆中段触及乙方枪杆中段，猛然用力，利用枪杆的弹性将乙方之枪捉下，使乙方之枪向乙方圈外方向滑出跌落，枪杆前端着地（图 5—53②）。

动作要领：

乙方扎枪要尽量向前。甲方捉枪形如拿枪，但动作幅度较大，用后把枪者以左手动作为主，直将乙方之枪捉至触

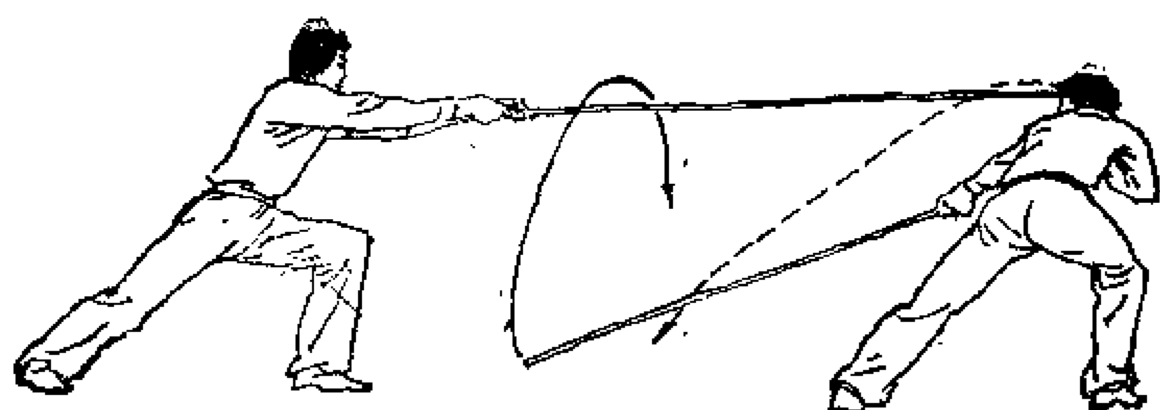


图 5—53①

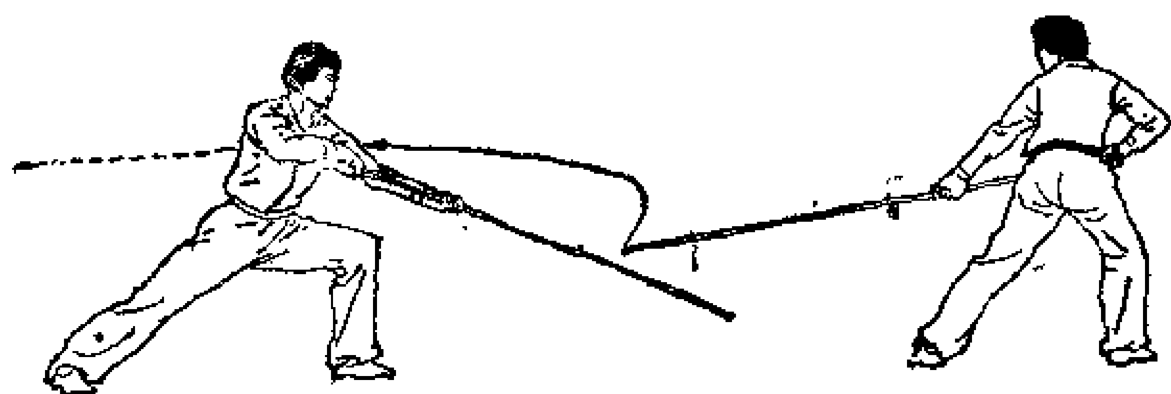


图 5—53②

地。

第四动甲：弓步扎枪

乙：捉枪

分解动作：

1．乙方枪杆败落于圈外。甲方迅速蹬直右腿成左弓步，右手猛然向前推送枪把，将枪向乙方胸部扎出。乙方身体重心迅速向右腿移动，上身亦向右转并前俯，左腿蹬直成

右弓步，以躲避甲方之枪；同时右手置于胸前，手心向外；左手置于左髋关节外侧，使枪杆前端侧向左下方；并回头看甲方之枪（图 5—54①）。

2、乙方右手翻下收至腰间，左手向上向右再向下摆动，做捉枪，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的半圆，从圈外用枪杆中段触及甲方枪杆中段，猛然用力，利用枪杆的弹性将甲方之枪捉下，使甲方之枪向甲方圈外方向滑出跌落，枪杆前端着地（图 5—54②）。

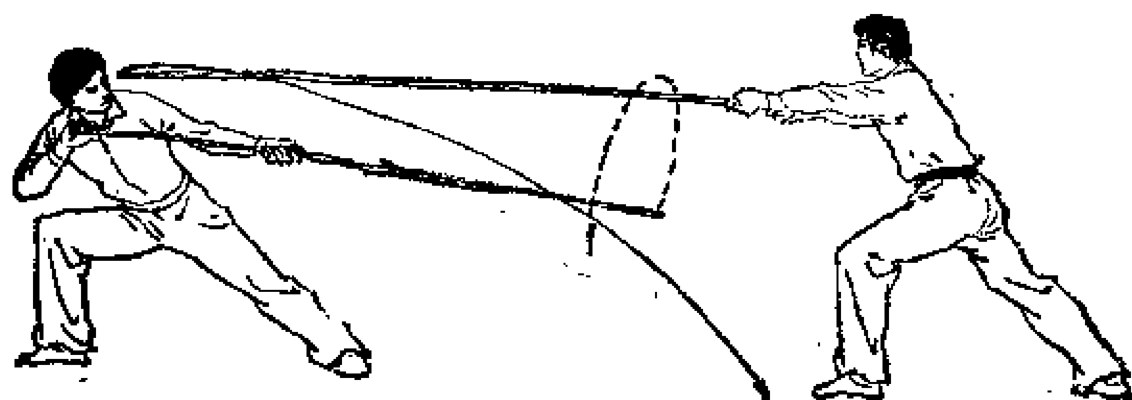


图 5—54①

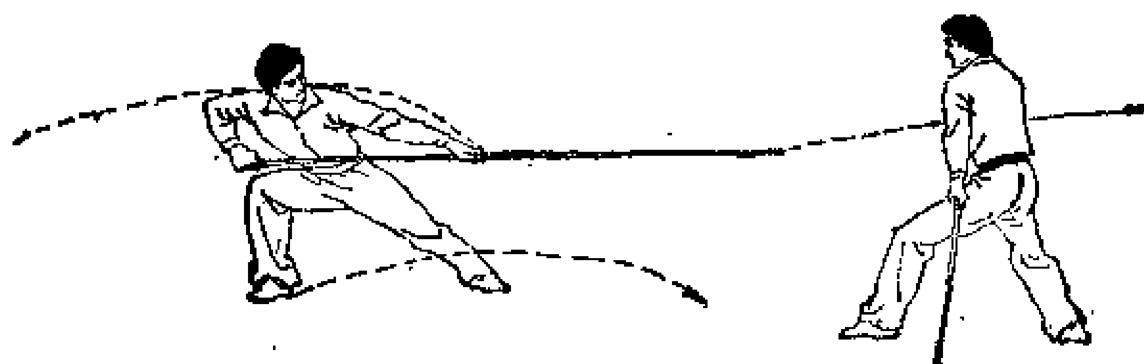


图 5—54②

动作要领：

同上动。

第五动乙：弓步单手扎枪

　　　甲：捉枪

分解动作：

1．甲方之枪败于圈外。乙方趁势身体向左转，右脚迅速向前上一步，左腿蹬直成右弓步；并且随着转身左手松开，向身体左侧平伸，掌心向上，右手猛然向右推送枪把，单手执枪向甲方胸部扎出。甲方身体迅速向右转并向右侧倾倒，身体重心亦同时移向右腿，以躲避乙方之枪；并且右手收至胸前，左手置于身体左后方，使枪杆斜置于身体左侧；眼看乙方（图 5—55①）。

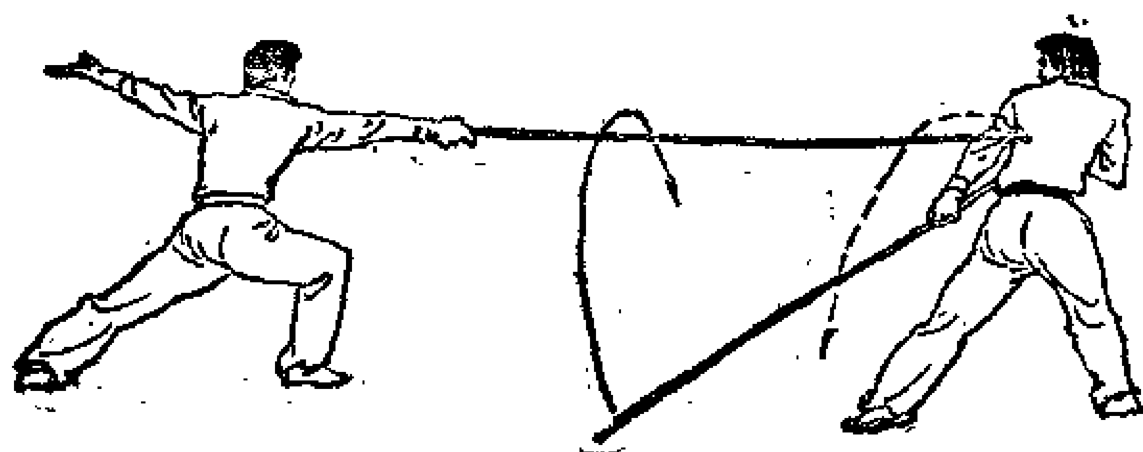


图 5—55①

2．甲方右手下翻至腰间，左手向上向右再向下，做捉枪，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的半圆，从圈外用枪杆中段将乙方之枪捉下，至乙方枪杆向甲方圈里败落，枪杆前端着地。甲方以枪杆压住乙方枪杆（图 5—55②）。

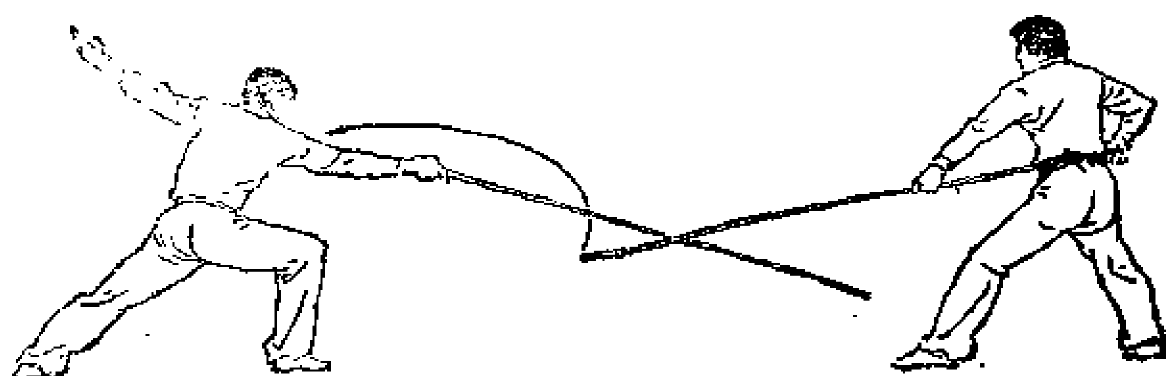


图 5 —55②

动作要领：

乙方单手扎枪时，上步、转身、松左手定要协调一致，出枪要猛。因单手执枪不易控制枪杆，故尤须注意出枪要平直而快。

第六动甲：弓步扎枪

　　　乙：转身挪枪拿枪

分解动作：

1．乙方单手执枪败落于一侧，甲方迅速蹬右腿成左弓步；左手上抬，右手向前推送枪把，向乙方胸部扎出（图 5 —56①）。

2．乙方急用右手握枪把向右上方抬起，右手置于头的右上方，其枪杆前端依然着地，枪杆斜支于地上，用枪杆近把处将甲方之枪挪起（图 5 —56②）。

3．乙方迅速向左后转身，右脚随转身向左脚的侧方跨一步，成左弓步；并且左手迅速接握枪杆，将枪杆前端抬离地面，枪杆仍和甲方枪杆相触（图 5 —56③）。

4．乙方将右手下移至腰间做拿枪动作，使枪杆前端向

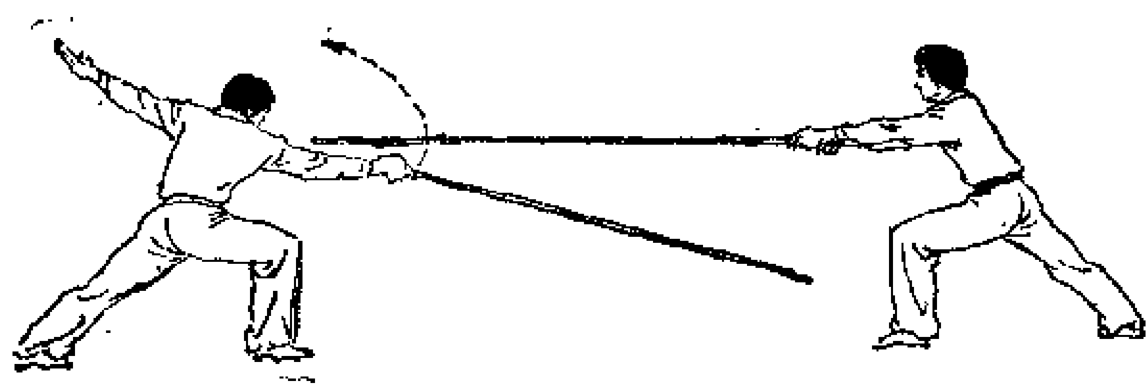


图 5 —56①

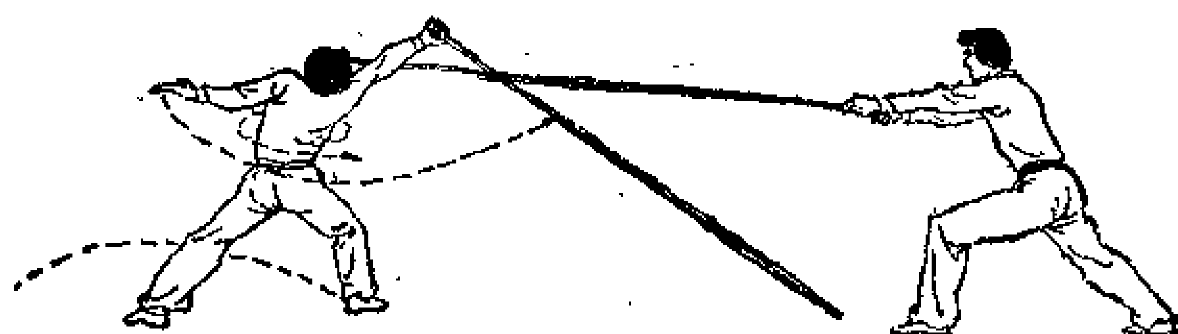


图 5 —56②

上向右再向下，划一开口向下的弧线，用腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向甲方圈外滑出跌落，至甲方枪杆前端着地。甲方同时将右手向回抽拉，以便控制枪杆（图 5 —56④）。

动作要领：

乙方单手扎枪被防出后极为被动，所以转身挪枪必须迅速敏捷，左手接握枪杆必须准确。转身后顺势即拿枪，不要停顿。

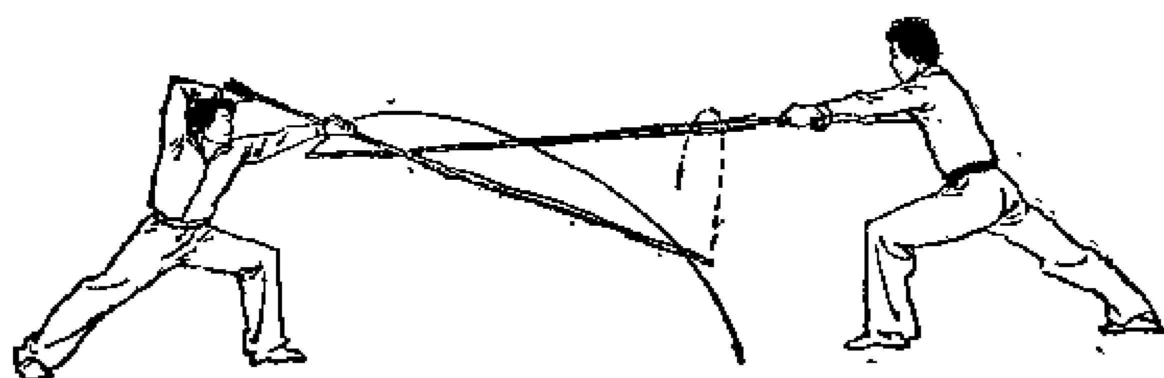


图 5—56③

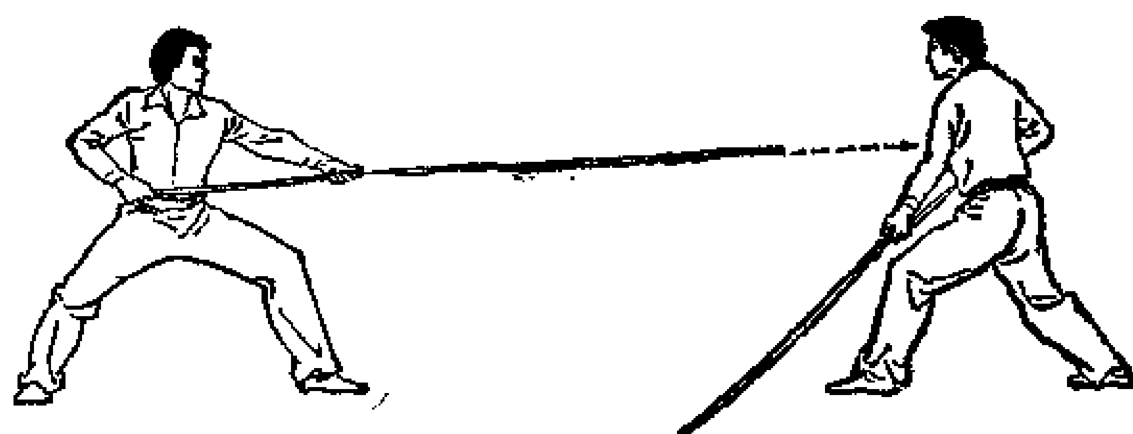


图 5—56④

第七动乙：弓步扎枪

　　　甲：拿枪

分解动作：

1．甲方之枪败落于甲方圈外，尚未收回。乙方随即将右腿蹬直成左弓步，向甲方中路扎枪（5—57①）。

2．甲方待乙方右手靠近左手将枪出满时，做拿枪动作，用腰力使枪杆前段颤动，使乙方枪杆在甲方枪杆转动力的作用下，向乙方圈外方向滑出跌落，至乙方枪杆前端靠近

地面。乙方亦随之向回抽拉右手，以便控制枪杆（图 5—57②）。

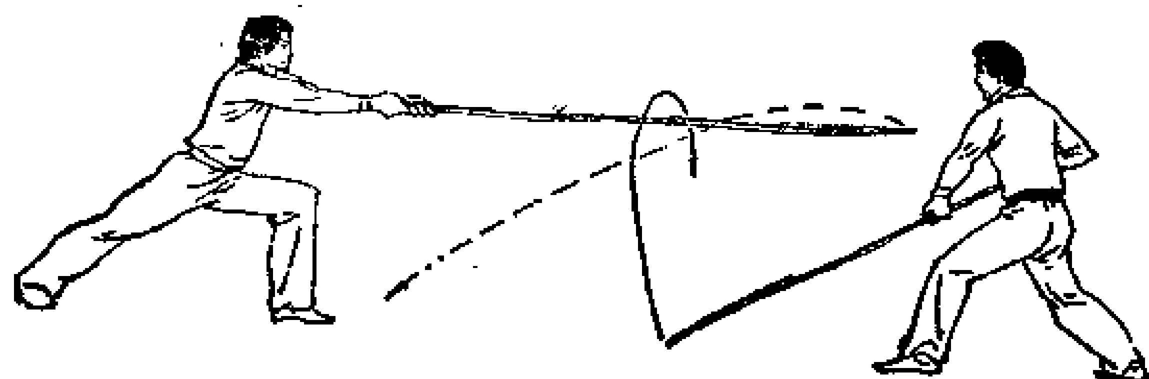


图 5—57①

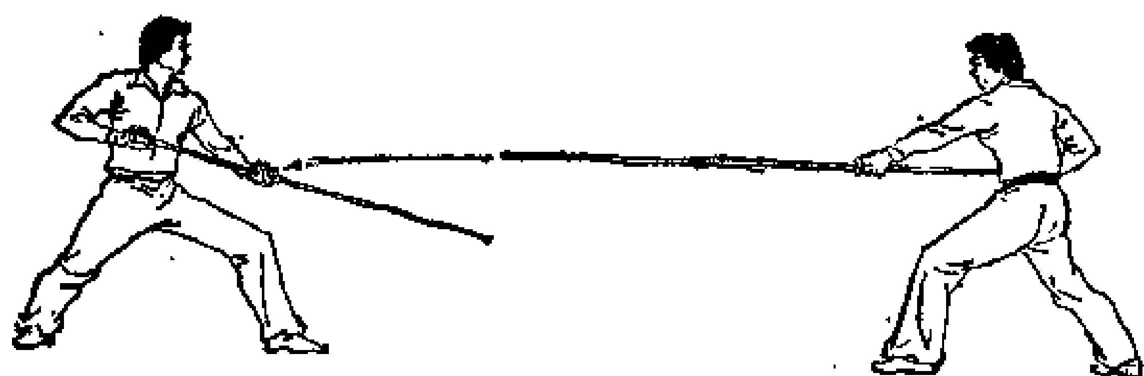


图 5—57②

动作要领：

同前。

第八动甲：扎枪调枪

乙：拿枪

分解动作：

1．乙方枪杆败落于圈外。甲方迅速蹬直右腿成左弓步，向乙方中路扎枪，但枪未出满，右手还未靠近左手（图5—58①）。

2．乙方随即做拿枪动作，使枪杆前端向上向右再向下，划一开口向下的小型半圆。甲方随即将左手向下向右再向上摆动，使枪杆前端向下向右再向上，划一开口向上的小型半圆，将枪杆前段在乙方做拿枪的同时，由乙方枪杆下方调至乙方圈外（图5—58②）。

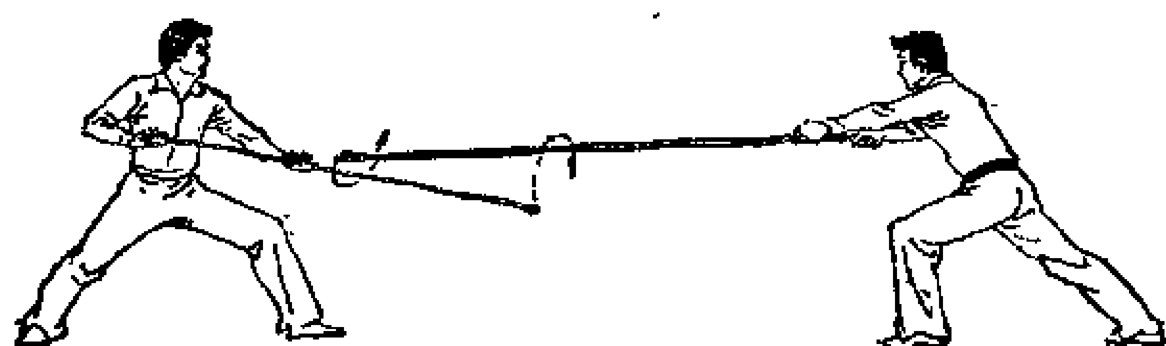


图5—58①

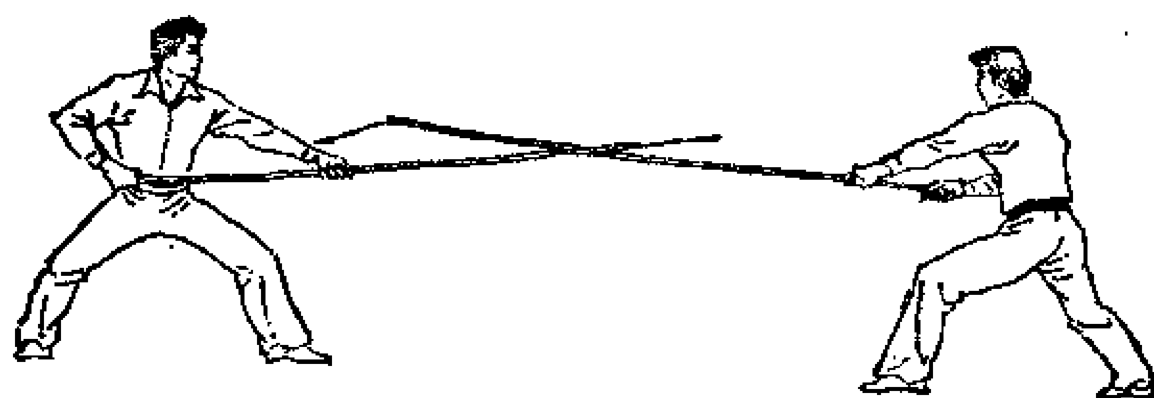


图5—58②

动作要领：

甲方调枪要轻灵、敏捷，两枪杆不相触及。

第九动甲：弓步扎枪

　　　乙：拦枪

分解动作：

1．甲方调枪，使乙方拿枪落空，随即从乙方圈外出枪，向乙方左手手背处扎出（图5—59①）。

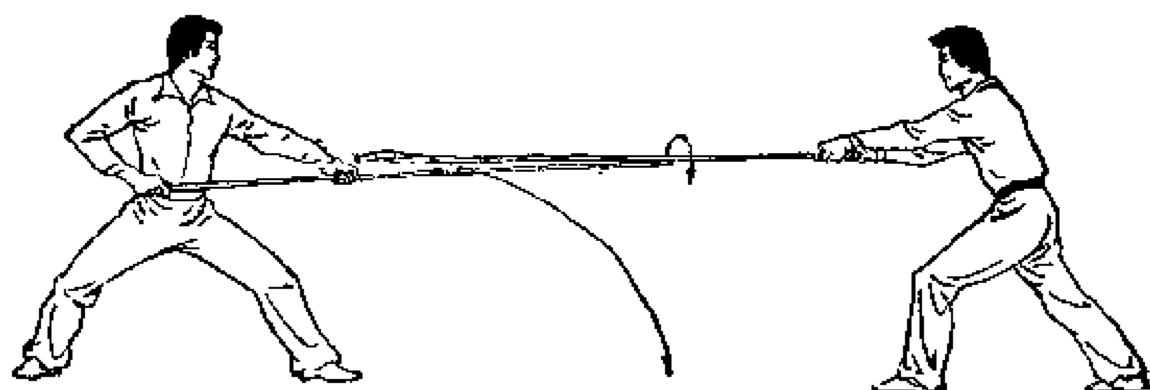


图5—59①

2．乙方随之做拦枪动作，使枪杆前端向上向左再向下，划一开口向下的小型半圆，用腰力使枪杆前段颤动，使甲方枪杆在乙方枪杆转动力的作用下，向甲方圈里方向滑出跌落，至甲方枪杆前端靠近地面（图5—59②）。

动作要领：

甲方调枪后随即从乙方圈外出枪，不要停顿。乙方在拿枪落空后随即拦枪，动作要连贯。

收势一

甲方右手向回抽拉枪杆，将枪把收至腰间。两人成“中四平枪势”相对（图5—60）。

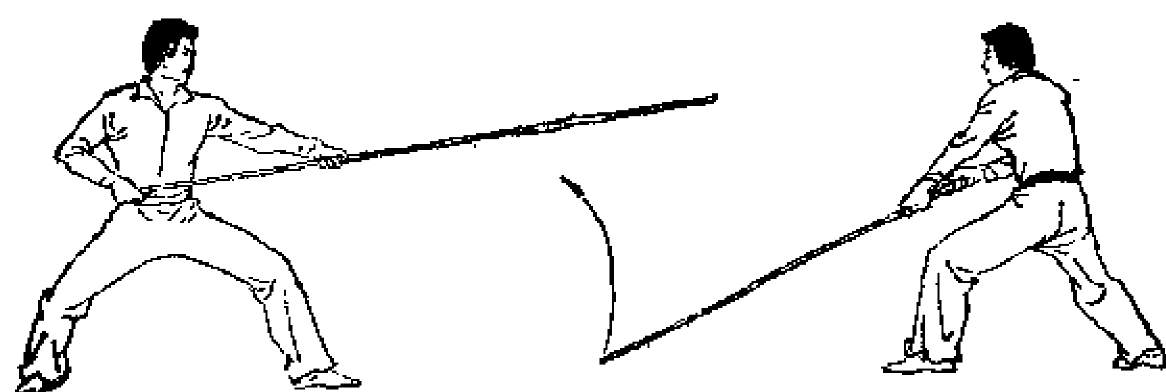


图 5 —59②

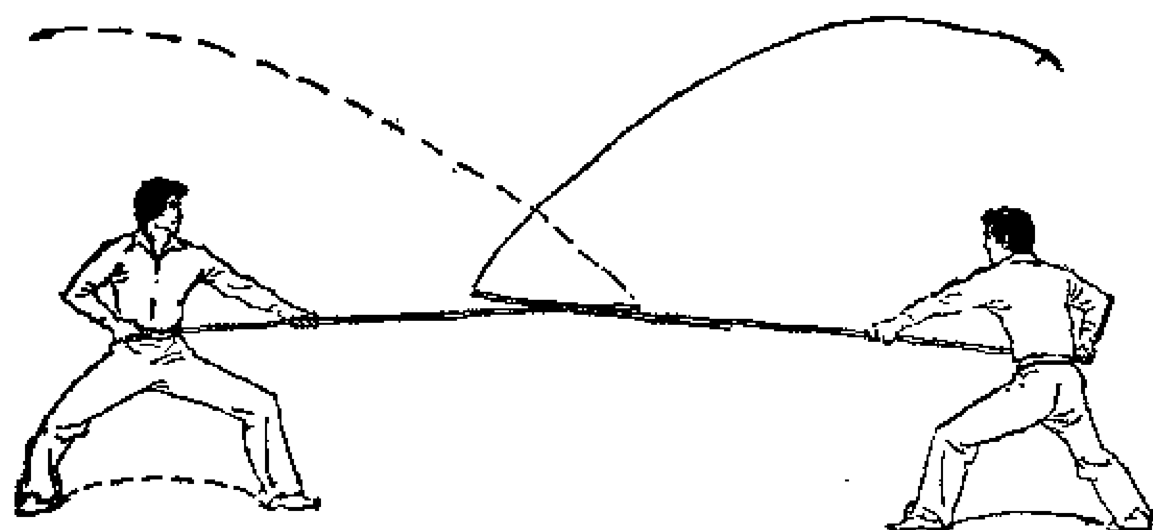


图 5 —60

收势二

两人同时将左脚向右脚靠拢，右手微松，左手向上向右向下摆动，使枪杆从右手中下滑，直立于身体右侧；然后左手自然摆至身体左侧下垂，右手轻扶枪杆，成立正姿势（图 5 —61）。

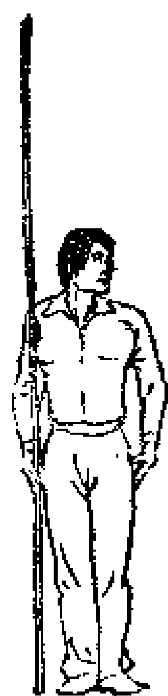



图5—61

动作要领：

沉气、定喘、敛神。

第六章　枪法古论选译

一、《纪效新书·或问》（摘）

明·戚继光

〔原文〕

或问曰："平时官府面前，所用花枪、花刀、花棍、花叉之法，可以用于敌否？子所教亦有是欤？"光曰："开大阵，对大敌，比场中较艺，擒捕小贼不同。堂堂之阵，千百人列队而前，勇者不得先，怯者不得后，丛枪戳来，丛枪戳去，乱刀砍来，乱杀还他。只是一齐拥进，转手皆难，焉能容得左右动跳？一人回头，大众同疑，一人转移寸步，大众亦要夺心，焉能容得或进或退。平日十分武艺，临时如用得五分出，亦可成功，用得八分，天下无敌，未有临阵用尽平日十分本事，而能从容活泼者也。"谚云："到厮打时，忘了拿法。"兵岂易言哉。俞公棍所以单人打不得，对不知音人打不得，正是无虚花法也。长枪单人用之如圈串，是学手法，进退是学步法、身法。除此复有所谓单舞者，皆是花法，不可学也。须两枪对较，一照批迎，切磋揣挤着，拿大小门圈穿，按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失，字字对得过，乃为成艺，后方可随意应敌，因敌制胜也。

〔译文〕

有人问道："有些人平时在官府应差，所用的花枪、花力，花棍、花叉这一类技法，可以用在大规模的阵战中对付

敌人吗？您所教给士卒的武艺，也有这一类技法吗？”戚继光回答说：“设置大的军阵，和强大的敌人对抗，同校场中比试武艺、衙门捕快捕捉小小的毛贼相比是不同的。威武整齐的军阵，成千成百的人排着队向前，勇敢的人不可能因其勇而冲到前面，胆怯的人也不可能因其怯而落在后面，对方许多人的枪聚集在一起一齐戳过来，我们也用许多人的枪聚集在一起去戳他，对方许多人一起用乱刀砍来，我们也只有使许多人用刀一起乱杀还击。所有的士兵都是一齐向前拥进，队形密集以至转动一下手都很困难，怎么能容许每个人左右跳动呢？此时只要有一个人向后回头，大家也会感到疑惑，只要有一个人转身向后移动一小步，大家也会为之丧失信心，怎么能容许每个人或前进，或后退地随意移动呢？如果平常有十分武艺，在战场临敌时能用出五分，就可以获得成功，如果能用出八分，那就可以说是天下无敌了，从来就没有能在战场上把平时的十分本事全部施展出来，而又能从容不迫灵活自如的人。”拳谚说：“到了和对方搏斗拼打时，却连平时练熟的擒拿法也忘了。”对于普通士兵来讲，要在战阵中施展技能更是谈何容易啊！俞大猷的棍法，之所以同单人对打时用不得，同不了解俞氏棍法的人对打时用不得，正是由于这种棍法招招厉害，没有华而不实的花架子。练长枪，单人演练其枪如圈如串，这是学习手法，忽进忽退，是学步法、身法。除此以外还有所谓单舞的练法，则都是不实用的花架子，是不应该学的。进而还必须按照枪法两枪做攻防演练，双方一一对照察看进攻和迎击的方法，商讨研究捆挤的招数、拿法，大小门圈穿等法，按照每一个字一枪一枪地对戳练习，每一个字都要象这样练，经过上万遍的反复练习才不会失误，每一个字都能掌握到如此

熟练的程度，才能说武艺练成了，然后才可以随意自如地去对付敌人，依据敌人的具体情况而取胜。

二、《纪效新书·长枪总说》

明·戚继光

〔原文〕

夫长枪之法，始于杨氏，谓之曰梨花，天下咸尚之（注）。其妙在于熟之而已。熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞。又莫贵于静也，静则心不妄动，而处之裕如，神化无穷，后世鲜有得其奥者。盖有之矣，或秘焉而不传，传之而失其真。是以行于世者，率皆沙家马家之法。盖沙家杆子，马家长枪，各有其妙，而有长短之异。其用惟杨家之法，有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正。其进锐，其退速，其势险，其节短。不动如山，动如雷震。故曰："二十年梨花枪，天下无敌手。"信其然乎。

施之于行阵，则又有不同者，何也？法欲简，立欲疏。非简无以解乱分纠，非疏无以腾挪进退。左右必佐以短兵，长短相卫，使彼我有相倚之势。得以舒其气，展其能，而不至于奔溃。兵法曰："气盈则战，气夺则避"是已。

今将六合之法，并二十四势，绘录于后，以广其所传云。

注：关于杨家梨花枪，见本章《耕余剩技·长枪法选·长枪说》注。

〔译文〕

有关长枪使用方法的系统研究，开始于宋代的杨氏，其

名叫梨花枪，天下习枪的人都很崇尚杨家枪法。杨家枪的妙处不过就在于熟练罢了。熟练了在使用时大脑就可以不再思考手的动作，手的动作也不再顾及枪的变化，随机而用，枪法圆活神妙而不呆滞。另外，再没有比心静更重要的了。心静，则思想集中而不会心猿意马，临阵之时就能应付裕如，变幻莫测，出神入化，方法无穷。后代练枪的很少有人能掌握杨家枪的奥妙，即使有精通杨家枪的，也都极为保密而不随便传人，传给一般人的也都失去了杨家枪的真谛。因此现在在世上流传的枪法，大都是沙家和马家的枪法。沙家杆子、马家长枪，其技法各有其妙处，而杆子却有长短的不同。枪法的运用只有杨家枪法有虚有实，有斜有正，有虚虚实实，有斜斜正正。其运用时向前进攻则锐不可挡，防守后退则快速无迹，其招势凶险，其节奏短促，不动的时候如山岳般稳重，动的时候如雷霆震动。所以杨氏说："我杨家梨花枪，二十年来天下无敌手。"相信这话吗？

将枪法用到大规模作战的军阵之中，就又有不同了，为什么呢？战场上用的枪法，其方法要简单，其队形要疏散，枪法不简单就不能在纷乱的战场上灵活施展，队形不疏散，就不能跳跃闪转，前后左右移动。长枪手的左右还必须布置持短器械的战士，这样长器械和短器械相互卫护，使两者形成相互依靠的形势，这样才能多舒展开其气势，施展其技能，而不至于使战阵一下就分崩离析。兵法上说："士气饱满时则宜于作战，士气低落时就避免和对方交锋"就是这么一回事。

现在我把六合枪法连同二十四个枪势，绘图记录于后，希望它能够得到广泛的流传。

三、《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》(摘)

明·程宗猷

〔原文〕

或问曰："人动称少林棍，今观图诀，俱是枪法，何也？"余曰："谚云：'打人千下，不如一扎。'故少林三分棍法，七分枪法，兼枪带棒，此少林为棍中白眉也。"

〔译文〕

有人问道："人一谈棍法即首推少林棍。现在翻看一下您书中的势图和口诀，都是枪法，这是为什么呢？"我回答说："拳谚说：'打人一千下，不如扎他一下。'所以少林棍法中有三分是棍法，七分是枪法，其技法兼有枪和棍的特点，这就是少林棍在各种棍法中最为高明的原因。"

〔原文〕

或问曰："棍以中四平为诸势之王，以其机变难测也。然使彼我皆四平，何以胜之？"余曰："彼持四平，我则以他势惊之，待彼捨四平而变他势，我则捨他势而变四平，取巧而入，乘空而发。故法曰：'四平还用四平破，'此之谓也。"

〔译文〕

有人问道："棍法以中四平势为各势之首，是因为中四平势变化多而难于料定。但是，如果对方和我都用中四平势，那我用什么方法才能取胜呢？"我回答说："对方采用中四平势，我就用其它的姿势惊扰他，等到对方舍弃了中四平势而变为其它姿势，我就舍弃其它姿势而变为中四平势，

用巧妙的方法靠近他，等他防守上出现漏洞时而发起攻击。所以枪法上说：'中四平势还要用中四平势破，'就是这个意思。"

〔原文〕

或问曰："诸势之中，有曰拿、拦、提、捉、劈者，可得闻其要乎？"余曰："圈内有拿，圈外有拦，遮下有提，护上有捉，惟劈则上与左右可兼用也。用法虽难形容，大要不外拳之阳仰阴覆而已。一阴一阳，一仰一覆，时仰时覆，如龙之翔，如凤之舞，如珠之走盘。活泼员(圆)转，而前手之伸缩不常，后手之开合无迹，尤当究心也。"

〔译文〕

有人问道："许多方法中，有拿、有拦、有提、有捉、有劈，能够向您请教这些方法的要旨吗？"我回答说："防对方由我圈里中路攻来，我用拿法，防对方由我圈外中路攻来，我用拦法，防对方由下而进攻，可用提法，对方由上面进攻，我可用捉法防护，只有劈法则防上和左右中平都可以兼用。这些方法具体运用的奥妙很难形容得很清楚，其主要的不外乎是握棍的手，手心向上为阳，手心向下为阴，在两者间变化而已。一手阳，一手阴，一手手心向上，一手手心向下，时而手心向上，时而手心向下，象龙在云中翱翔，象凤在空中飞舞，象珍珠在盘中滚动，那样灵活圆滑，变化不定，而前手一下向前伸，一下向后缩，没有一定，后手忽然开，忽然合不露痕迹，这就尤其需要潜心研究了。"

〔原文〕

或问曰："诀中有劈、有扎、有打，可以混用乎？"余曰："不能受扎者，目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝、臁。不能受打者，太阳、脑、头、耳、手指，究其用，扎打

其手者，使难持棍；扎打其臁膝者，使难出入，扎其心、肋者，使难遮拦。大抵上下易遮，而心手难架也。”

〔译文〕

有人问道：“棍法口诀中有劈、有扎、有打等势，可以混合起来用吗？”我回答说：“经不起扎的部位有目，有鼻，有咽喉，有心，有肋，有虎口，有膝盖，有臁。经不起打的部位，有太阳穴，有后脑，有头，有耳，有手指。追究其用法，扎打对方的手，使他难以拿棍；扎打对方的臁和膝，使他不能进退移动；而扎对方的心、肋，使他不便于防护。一般说来，攻对方的上部和下部，对方比较容易防护，而攻对方的心和手，对方则难以招架。”

〔原文〕

或问曰：“吾闻法云：‘去如箭，来如线。’言其疾也。用中虽有拿、拦、劈、捉、勾、提等法，而架格之，然其棍体微小，如恐两平相敌，亦有格不中，而着空者乎？”余曰：“今以一‘×’字喻之，则可明矣。如彼扎我面，是此‘＼’字‘吾以后手稍低，使棍头略高，是此斜‘/’字，二‘一’斜字交架成一‘×’字。如彼扎我中平，是此正‘一’字，吾亦以后手稍低，是此斜‘/’字，二‘一’字交加，亦成一‘×’字。如彼扎我脚，是此斜‘/’字，吾以后手稍高，使棍头低下，是此斜‘＼’字，二‘一’字交加，亦成一‘×’字。不拘拿、拦、劈、捉、勾、提等法，势势之中，着着之内，彼来我去，尽成一‘×’字，岂有着空，而不中者乎？”

〔译文〕

有人问道：“我听说枪法中有‘去如箭，来如线’的说法，是说攻守变化之诀。在防法中虽有拿、拦、劈、捉、勾、提等方法，可以用来格挡防守对方的进攻，但是我所拿

的棍很小，如果双方的器械长度相当，恐怕会有我未格挡住对方，以至防守落空的情况吧？”我回答说：“现在我可以用一个‘×’形来作比喻回答你，你就可以明白了。如果对方扎我的头面部，他的棍是如‘╲’的‘一’字形，我将后手稍向下低，使我的棍梢略微向前上抬起，成如‘/’的‘一’字形，两个‘一’字加在一起，就成了一个‘×’形。如对方从中路平扎我，是一个正的‘一’字形，我仍然后手稍向下低，使我的棍成如‘/’的‘一’字形，两个‘一’字加在一起，也成了一个‘×’形。如果对方扎我的脚，他的棍是如‘/’的‘一’字形，我将后手稍向上抬起，使我的棍头伸向低下处，成如‘╲’的‘一’字形，两个‘一’字加在一起，也成了一个‘×’形。不管是拿、拦、劈、捉、勾、提等防法，在每个姿势里面，在每个方法里面，他攻我守，都成一个‘×’形，难道还会有防法落空，而防不中对方的时候吗？”

四、《耕余剩技·长枪法选·长枪说》

明·程宗猷

〔原文〕

器名枪者，即古之丈八矛也。其法遵杨家，然未稽杨之为何时人也。《通鉴》载宋宁宗时，有红袄贼李全，善运铁枪，后败。妻杨氏谓郑衍德等曰：“二十年梨花枪，天下无敌手”（注）。今枪有梨花摆头之名，豈其人欤？豈以其艺之嵩，而不以人废欤？若稽实，则有望于博洽君子耳。

世人尊枪为艺中之王，盖亦以长技无踰于此，余甚慕焉。访有河南李克复善其技，余师之得其法。后每遇世之能

枪者，说则同，而用则异。即所传之论，亦互有差讹，无从凭考。惟河南枪与别方不同，所用木杆，体长而重，非得巧妙，莫能运动。

而制胜之方，其要亦惟以中平为主。虽有搠、拿、勾、捉等法。深思临敌便捷，可望常胜者，无过大封大劈为最上。何也？询曾临敌者云，斗杀之际，人心慌乱，惟以枪击地而已。此非平日演习之过，乃慌乱之际，常情固如是耳。今大封大劈，有类于击地之常情，而借地之势，反易于起扎。且扎入有力，是便于吃枪、还枪也，故曰最上。封劈之后，即以还枪为最急。如敌扎我圈里，我即拿封至地，枪头颠起借力一枪扎去，敌人格开，复又扎来，我又照前扎去，圈外皆同，无暇用别着，故曰最急。进退斗杀，即以凤点头为最疾。如敌人败走，我将枪头点地，或闪左，或闪右，赶进将近，扎敌一枪，如被敌人格开赶来，我即将枪头掩拦点地退走离远，即有救手，看敌何以入来，我则何以应之，故曰最疾。诱敌即以闪赚为最胜。所谓闪赚者，如敌人一枪扎来，我用拿开进步，竟持中平而入，敌见我枪至彼，彼必一拿，我即审敌拿力将半，便将枪一闪，串彼圈外，扎敌一枪，彼必不能救。里外皆同，故曰最胜。其它着各传皆有二百八扎，名虽不同，用亦多异，总之似不能及此七着之妙。

今欲入弩兼用，故去其繁，惟载八枪母，六合法，“散扎拔萃”一篇，绘数势图，直述用法，笔中不能面尽形容。然枪法不过二手持以阴阳，一仰一覆运用而已。虽有直进直退，左闪右闪等法，大抵皆以四平为主，所谓艺中之王者，即此也。

然常习用之时，又当以圈外重致其功，何也？盖圈里败枪易救，而圈外败枪难救也。如死搠对，翻身搠退，是救圈

里败枪之法，可称死中反活。如圈外败枪，惟勾枪一着耳。虽云无中生有，然犹不能如二掤退之便也。夫圈里败枪，尽败于左，前手不及持枪，惟后手往后一拉，掤起你枪，前手即得持枪扎你，势、力皆顺。如圈外败枪于右，虽用勾枪，还要移步于右，前手急持枪，方得用勾也。故师秘语云："胜在圈外，败亦在圈外。"余故当致其功于此。

《纪效新书》云："河南枪法拿、捉好，而无进步。夫二合凤点头非进步乎？又云单手扎人，名为孤注，谓短兵格开而入，是为奪枪矣。不知法中云："一寸长，一寸强"乎？乃单手扎人，惟用于你我皆长枪也。如对短器，持枪一戳，即入彼身，又何事单手？苟皆长枪，格开进步，探身扎彼，彼犹退走，犹或不能伤彼，盖彼退步，反疾于我之进步也，岂得不用单手扎乎？

枪之奇奥，非口传心授，难以称神，余艺不过一得之愚，更有俟于当时豪杰之士。

注：《通鉴》，一般指《资治通鉴》。北宋司马光主持编纂。其书上起战国，下终五代，贯穿了一千三百六十二年史事。其内容以政治、军事为主，略于经济、文化。为历史研究提供了较为系统而完备的资料。但程宗猷所说的李全，因李全事迹发生于南宋，不仅晚于《通鉴》所述史的年代，且晚于司马光卒年。《通鉴》为编年史，无传，但《李全传》见于《宋史》。

据《宋史·李全传》所载："李全者，潍州北海农家子"，"以弓马趫捷，能运铁枪，时号'李铁枪'"。李全娶杨安儿之妹四娘子为妻。"（杨）四娘子狡悍善马射。"后兵败，杨氏谕郑衍德等曰："二十年梨花枪，天下无敌乎。今事势已去，撑拄不行……"。察程氏语意，说"今枪中有梨花摆头"，显然认为杨氏的"梨花枪"是一种枪法，而据《中国军事史·兵器》所述："火枪是南宋和元代用于战斗的主要火器之一"，"南宋李全曾凭梨花枪称雄山东，有所谓'二

十年梨花枪，天下无敌手'之誉"。而指梨花枪为一种在枪头带缚有火药筒，能喷火的火枪，而不是一种枪法。

〔译文〕

兵器里叫枪的，也就是古时称之为丈八矛的器械。现在使用枪多是遵循杨家枪的技法，但是却没有考证出"杨"氏是什么时候的人。据《通鉴》记载，在宋宁宗的时候有一个被称为"红袄贼"的人叫李全，善于使用铁枪，后来他失败了。他的妻子杨氏对郑衍德等人说："我杨家梨花枪，二十年来天下无敌手。"现在枪法中有个叫"梨花摆头"的招势，难道就是杨氏传下来的吗？难道是由于杨氏武艺高强，其所传的技术才没有被废弃吗？如果要考证确实清楚的话，那还得寄希望于学识渊博的人。

世上的人都把枪尊为所有兵器中的王，这是因为各种兵器的方法都不如枪法精妙，所以我非常喜爱枪法。而了解到河南李克复精于枪法，所以就拜李克复为老师，从他学习而掌握了他的技术。后来每遇到善于使枪的人在一起讨论，说法往往相同，而用法则各有区别，即使是世代流传下来的理论，相互之间也有很大的差异错讹，无从考证其间的是非。其中只有河南枪法与其它地方的枪法有所不同。河南枪所用木质枪杆长而重，除非掌握了熟练的技巧，就不能自如地演练。

枪法中克敌制胜的方法，其中最重要的也只是以中四平枪势为主。虽然还有拥、拿、勾、捉等方法，但仔细想一下，临敌作战时使用最方便、可以经常取胜的方法，要以大封大劈为最上。为什么呢？询问曾亲自参加过两军对垒阵战厮杀的人，他们说，在战斗进行时，由于双方相互拼杀而人心慌乱，士卒们由于紧张都只是把自己的枪头触击地上罢了，这不是平

目训练不严的过错，而是人在慌乱的时候经常出现的情况本来就是这样。现在大封大劈的动作就很类似于人在慌乱中使枪头触地的情况，而借着枪触地面的反弹力，反而很容易出枪扎人，并且扎进去更加有力，这就便于吃枪、还枪，所以说大封大劈为最上。封劈之后立即还枪扎出是最快。如果敌人扎我圈里，我就用拿封之法使枪头着地，我的枪借着地的反弹力弹起，借此力顺势向敌人一枪扎去；如果敌人把我的枪防开，接着又一枪向我扎来，我又按前面的方法扎去，圈里圈外用法都一样，双方枪去枪来，往返不停，没有机会再用别的方法，所以说它最急。在进退之间拼杀，则以凤点头为最敏捷。如果敌人败走，我将枪头靠近地面，使枪或向左而闪，或向右面闪，赶上去靠近对方时，就顺势扎敌一枪。如果我的枪被敌人防开，我向回退，敌人追赶上来，我就把枪头靠近地面拖拉长退走，远离了对方，就有了解救的办法，看敌人如何向我进攻，我就如何用相应的方法对付他，所以说凤点头是最利害。引诱迷惑敌人则以闪赚为最好。所谓闪赚，就是敌方一枪扎来，我用拿枪将其枪防开，就上步用中平枪从圈里向对方进攻，敌人见到我的枪尖已靠近他，他必然要用拿法，我就等他拿枪用力已将近一半时，将枪一闪，由对方的圈里转移到对方的圈外，继续用中平枪由圈外扎对方，他一定不能解救。圈里圈外都是一样，所以说闪赚为最好。至于其它的方法还很多，各地传人都有一百零八扎之说，名称各不相同，用法也有很大的差别。总起来看，我觉得似乎不如以上七个方法巧妙好用。其它的方法只要演练精熟，都可以随便灵活使用。

现在军队的士卒都是手持枪，腰带弩，兼而用之，所以我就删去了枪法中繁冗的部分，在此仅记述了八枪母，六合

枪法，《散扎拔萃》一篇，绘制了枪法的图势数帧，都直接叙述其用法，在文字上总不能很详尽地加以形容描述。而用枪不过是两手阴阳持枪，使手一仰一覆地变化运用而已。虽然枪法中有直进直退，闪左闪右等许多方法，但基本上都是以中四平枪势为主。拳谚中所说的“枪为艺中之王”，其原因也在于此。

然而应当注意的是在练枪时又须在圈外特别下功夫。为什么呢？因为攻对方圈里时被对方防开的败枪比较容易救，而攻对方圈外时被对方防开的败枪就比较难救了。例如死挪对，翻身挪退等方法是救圈里败枪之法，可以说是死中反活，如果救圈外败枪，就只有勾枪这么一个方法了。虽然也被称为无中生有，但还是不如二挪退使用起来方便。圈里败枪，枪都败落在自己身体的左边，前手虽来不及持枪，但只要后手向回一拉，将对方的枪挪起，前手就可以持枪扎对方，姿势、力法都很顺。如果是圈外败枪，枪则败落在自己身体的右侧，虽然可以用勾枪，但还要向右侧移动脚步，前手再慌忙将枪握住，然后才能用勾枪。所以老师秘传道：“胜是胜在圈外，败也败在圈外。”因此我认为应该特别在圈外下功夫。

戚继光在《纪效新书》上说河南的枪法在拿、捉等法上都很好，但没有上步的动作。难道六合中第二合凤点头不是上步吗？戚继光又说单手扎人是孤注一掷，如果对方用短兵器将我的枪防开，并乘机靠近我，我就等于把枪扔掉了。可是难道不知道拳谚中说“一寸长，一寸强”吗？而单手扎人是用在你我都用长枪的情况之下，如果对方手持短兵器，我只要用枪一扎，即攻击到了对方的身体，又何必用什么单手枪呢？如果双方都持长枪，我将对方的枪防开，接着向前探

身扎对方，对方还可以向后退走，我还不一定能扎中他。对方向后退的速度反而比我上步还要快，怎么能不用单手枪来扎他呢？

枪法的深奥奇妙之处，如果不是老师当面传授，学生用心去领会，是很难达到出神入化的程度的。我所掌握的枪法不过是一个愚夫千虑之一得罢了，更有待于当今的枪法高手来详尽地论述。

五、《耕余剩技·长枪法选·散扎拔萃》(摘)

明·程宗猷

〔原文〕

一云：六合枪法，如一合云："先有圈枪为母"云云，乃历传之论也。

〔译文〕

其一说：六合枪法的谱诀，如其中第一合所说："先有圈枪为母"等等，乃是由前人经多少代传下的论述。

〔原文〕

一云："我搭圈外，圈里扎你"云云，以"你"字，乃递枪人也，以"我"字，是习用枪人也。

〔译文〕

一说：枪法的谱诀中有"我虚搭你的圈外，然后将枪调至你的圈里扎你"等等的论述，其中"你"字表示陪练者，或指导练习的递枪人，"我"字表示演练者，或受指导的练枪人。

〔原文〕

一云：八枪母，枪的八名者何？盖以圈里枪，圈外枪，圈里低枪，圈里高枪，圈外低枪，圈外高枪，吃枪，还枪，八着故也。而又名母者何？盖枪变幻虽多，然皆不外此八着之相生。如习书家，有先习"永"字之说，亦以"永"字八法皆备，而余字不外此八笔之法耳，明于习永字者，即明八枪母之说矣。

〔译文〕

一说：枪法中有八枪母，为什么枪法要以"八"来命名呢？是因为基本枪法有圈里的平枪，圈外的平枪，圈里的低枪，圈里的高(上)枪，圈外的低枪，圈外的高(上)枪，相应的防守（吃枪），以及防后还扎对方等八种枪法。而又为什么以"母"来命名呢？这是因为枪法的变化虽多，但总不外乎从这八个基本枪法中派生出来。就象书法家有先练习"永"字八法的理论一样，他们也是认为在"永"字的笔划中具备了书法的八个基本笔法，其余字中的笔法也不外乎"永"字中的八个基本笔法的变异罢了。懂得了练书法先练"永"字的道理，也就明白了"八枪母"的理论了。

〔原文〕

一云：拿枪：如你扎我圈里，我即前手阳仰持枪，往右覆手一合，变为阴手，是为拿也。

〔译文〕

其一：拿枪：如果你从我的圈里用中平枪扎我，我就将前手手心向上为阳手握枪，然后向右转手一翻，手心向下变为阴手，这就是拿枪。

〔原文〕

一云：拦枪：如你扎我圈外，我即前手阴覆持枪，往左

一仰变为阳手，是为拦也。

〔译文〕

其一：拦枪：如果你从我的圈外用中平枪扎我，我就将前手手心向下为阴手握枪，然后向左转手一翻，手心向上变为阳手，这就是拦枪。

〔原文〕

以上两着（即拿枪和拦枪），乃你圈里、圈外扎来，我着着不离此二法。虽有他法，总不外此二手阴阳仰覆之所运用也。

〔译文〕

上面所说的拿枪和拦枪这两个方法，你从圈里或圈外用中平枪扎来，我在防守时总离不开这两个方法，虽然还有其它的防法可用，总也不外乎两手或阴或阳，手心或向上或向下变化着灵活运用罢了。

〔原文〕

以上诸着（即《散扎拔萃》中介绍的许多枪法），有在六合之内者，有在百八扎之内者，其势活动无定体，不能绘图。能绘图者，其说即具图中。余扎尚多，因无实用，故不尽载。至若大封大劈，吃枪，还枪，凤点头，左右闪赚花枪，此七着甚便于临敌，愚意所重其用法，故首列于《长枪说》中也。

〔译文〕

以上介绍的许多枪法，有的在六合枪法之中，有的在所谓一百零八扎之中，这些方法身体运动而无固定的姿势，不便于绘图说明。能够绘图的方法，其解释都在图中附带说明了。其余的扎法还很多，因为没有什么实用价值，所以就不在此一一记述了。至于大封大劈、吃枪、还枪、凤点头、左

右闪赚变化的花枪，这七种方法在战场上对付敌人很方便，为我所重视。所以我将这七种方法的用法放在《长枪说》中首先作了说明。

六、《手臂录·枪法圆机说》

清·吴殳

〔原文〕

机者，弩机也，伏而待用者也。惟枪亦然，收者发之，伏机也；发者收之，伏机也。进者退之，伏机也；退者进之，伏机也。左者右之，伏机也；右者左之，伏机也。上者下之，伏机也，下者上之，伏机也。

而有之妙灵变，隐微难见，以神其用者，乃在于圆，圆则上下左右无不防护，身前三尺，如有团牌，又何虑人之伤我哉？不惟是也，出而能圆，两来之枪所以胜也，收而能圆，败枪之所以救也。大封大劈，本无伏机，诸用俱失，禅门所谓死句不能活人者也。呜呼，此岂数月之工，血气之夫，所能领悟者哉。

〔译文〕

此处所谓"机"，本指弩弓上的发动机关，它是埋伏着等待时机使用的，枪器使用也是如此。枪要向回收，反而先向前发，这是埋伏机变；枪要向前发，而先向回收，这也是埋伏机变。要向前进，反而先向后退，这是埋伏机变；要向后退，反而先向前进，这也是埋伏机变。要向左出枪，反而先向右出枪，这是埋伏机变；要向右出枪，反而先向左出枪，这也是埋伏机变。要向上出枪，反而先向下出枪，这是埋伏机变；要向下出枪，反而先向上出枪，这也是埋伏机

变。

而在枪法中特别巧妙灵活富于变化，隐蔽微妙而难以发现，使其运用起来神出鬼没的，就在于枪法的“圆”。枪法中有了“圆”，就能够在上下左右都设下防线，如同在人体前三尺的地方，设置了一个盾牌，又何须顾虑别人能够伤害我呢？还不仅如此，出枪时能用得“圆”，这是双方用枪时我能取胜的秘诀；收枪时能用得“圆”，这是我的枪被对方防开败落时能得到解救的原因。程宗猷枪法中所论述的大封大劈，其缺点在于浅直外露没有伏机，所以将各种变化微妙的用法都失掉了，就如同佛门弟子所说的“死的经句不能使人变灵活”一样。啊！能做到熟练地运用枪法的“圆”，使枪法能有“伏机”，这难道是仅凭方刚血气的匹夫，只用几个月的时间练习所能够领会掌握的吗？

七、《手臂录·枪根说》

清·吴殳

〔原文〕

世人但知用枪头，而于枪根殊不留意，技艺所以虚浮也。根、腰、胸、头四者，犹树之有根干枝叶。舍本而逐末，可乎？

敬岩之法，用我之枪根，以制我之枪头，乃用我之枪头，以制彼之枪根。千变万化，尽于此矣。

所谓以我枪根制我枪头者，何也？枪头远而在外，苟不有以制之，则如跋扈之将，不为我用，故必思所以制之。制之有二道。一者器制，一者势制。器制者，根重大而头轻细，其身铁硬，故运用如弹丸之脱手。势制者，如头在上，

则根在下，头在左，则根在右，其易知者也。惟头在中而根在下，其理元微，何也？来枪中平，变态繁多，我革之也，必使枪根略低，令枪肋着彼枪肋，而下枪头直压其前手，则彼无能变换。此敬岩、真如心血也。

杨家枪长，沙家枪长而又软，不能压其头，器制之道先失，则势制之道无所托以行之，是以粗浮不足观也。

所谓用我枪头制彼枪根者，何也？用我之枪，理如种植，以根为本，以叶为末。破彼之枪，理如伐树，芟其枝叶，劳而罔功。一斫根柢，则之僵矣。

盖世人之枪，戳则用直力，革则用横力，横直之力，分而不合，故枪法破碎粘滞，不能圆通。敬岩 真如不然。戳中有革，革中有戳，力之直也能兼横，力之横也能兼直，其用枪尖，如有钩者然，能于彼掌中乞而去之。艺技至此，犹惊鬼神矣。

〔译文〕

世上一般练枪的人只知道使用枪头（在此枪头是指枪杆的前段，并非仅指金属枪头），而对枪根把却很不注意，这就是他们的枪法虚浮而无根底的原因。枪分为枪根、枪腰、枪胸、枪头四部分，就象一棵树有树根、树干、树枝、树叶一样。舍弃其根本，仅追求其末梢，怎么可以呢？

我的恩师石敬岩的枪法，则是用我的枪根来控制我的枪头，进而才能用我的枪头，来控制对方的枪根。枪法中的千变万化，都在于这里。

所谓用我的枪根来控制我的枪头指的是什么呢？持枪时枪头远远地在前面，如果不能很好地控制它，就象一个骄横跋扈的大将手握兵权在外一样，不能由我所掌握，所以一定要想办法加以控制。要控制枪头有两个办法，一个就是器

制，一个就是势制。所谓器制，就是枪根要粗重一些，而枪头部分则要轻细一些，而整个枪杆要象铁一样硬而有弹性，这样运用起来就象打出去的弹丸一样，能控制住其方向。所谓势制，如果枪头在上，则枪根在下，枪头在左，则枪根在右，这方面道理还较容易理解。只有枪头在中，枪根在下，其道理则最微妙难懂。为什么呢？对方以中平枪扎来，这样出枪变化很多的，我要防中平枪，就必须使枪把稍微低一点，用我枪的枪肋（即枪胸部分，也就是枪杆中段的前半部）触及对方的枪肋，接着我的枪头直向下压以攻击其前手，这样对方就不能变化了。这是石敬岩和程真如二位高手多年来呕心沥血钻研才掌握的诀窍。

杨家枪长，沙家枪长而且软，这样不便于控制枪头，器制的办法先已失去了，而势制的用法也因失掉了器制而无所依托，不能使用它。所以这两家的枪法就显得粗糙浮浅而不值得一看了。

所谓用我的枪头，来控制对方的枪根，指的又是什么呢？使用我的枪，就象种树一样，以根为本，以树叶为末。和对方持枪相对抗时要破对方的枪以取胜，其道理则如同砍树，仅去砍树的小枝和树叶，花费了许多劳动而没有什么成效。如果一下子就砍断树的根部，树就会马上直直地倒下。

世上一般练枪的人，其枪法是戳就只用向前的直力，防就只用向左右的横力，横力和直力是截然分开而不配合的，所以他们的枪法很零碎而呆板，不能随意圆通变化，石敬岩、程真如的枪法就不然，他们在扎枪进攻时有防守，在防守时也有进攻，枪向前戳的直力里也包含了向左右变的横力，在向左右革的横力里也包含了向前戳的直力，所以他们使用枪尖，就象在枪尖上有钩子一样，能够从对方手掌中将

其枪挖出去掉。枪法的技艺达到如此境界，就连鬼神也会感到吃惊了。

八、《手臂录·枪法微言》(摘)

吴·清殳

〔原文〕

枪本为战阵而设，自为高人极深研幾，遂使战阵之枪，同于嚼蜡。

〔译文〕

枪这种兵器本来是为在战场上作战而制作出来的，后来经过枪法高手进行了极精深的观察研究使之提高，相比之下，就使得战场上作战所使用的枪法显得象嚼蜡一样乏味了。

〔原文〕

大封大劈，门外汉望而却走，同艺者以力为胜负，敬岩、真如见之，如籧纸鞔方相，才近身，即百杂碎，此紧破疏也。

〔译文〕

兵枪中的大封大劈，门外汉望见了不敢交手即向后退却逃跑，而武艺相同的人，则凭借力量的大小决定胜负。如果让敬岩、程真如这些高手遇见这种枪法，就象拿竹子内壁的那层薄膜蒙在执掌驱鬼为职的方相身上一样，双方刚刚靠近，才一交手，就使大封大劈的枪法支离破碎不堪一击了。这是以“紧”破“疏”的缘故。

〔原文〕

以寡击众，莫善于枪，不可不知。

〔译文〕

以少数人和多数人相搏击，最好是使用枪，这是不能不知道的。

〔原文〕

未进关手宜轻虚，已进关手宜重实，“关”即《纪效》所谓拍位也。

〔译文〕

进攻时枪还没有进“关”动作要轻、要虚，一旦进了“关”就要重、要实。此处所说的“关”就是戚继光在《纪效新书》上所说的“拍位”。

〔原文〕

打在他手前一尺，余谓此“拍位”注解也。练戳革二、三年，自知之。

〔译文〕

在对方用戳法进攻时，用我的杆子前段在其前手前面一尺的地方滑击其枪杆以防御他。我认为这是对“拍位”的注解。只要相互攻守练习戳法和防法，下二、三年的功夫，自然就能体会到这一点。

〔原文〕

持棍后手宜留三、四寸，以便换手。持枪必须尽根。余谓枪根当在掌心中，与臂骨直对，则灵活而长。

〔译文〕

握棍在后手的后面常留出三、四寸长的把，是为了便于换把。而握枪则必须握住枪把的末端，我认为握枪时枪把末端应在手掌心里，把枪扎出去后，枪杆正好和臂骨在一条直线上，这样手腕灵活而出枪也长。

〔原文〕

戳革是正，行著是变，功夫缺一不可。

〔译文〕

扎法（戳）和防法（革）是基本技术，而"行着"则是基本技术的灵活变通应用。习者在这两方面都要下功夫，缺少哪一方面都不行。

〔原文〕

正当前手握处，是枪之心，于此秤之，两头正平，方用活灵活。杨家枪长，其心必在前手外二、三尺，虽大力者持之，终不能用马家法，压手故也。

〔译文〕

持枪时枪的重心应正好在前手握枪的地方，如果以此处为支点来衡量枪杆，两边正好平衡，这样用起来才能灵活。杨家枪法惯用长枪，枪的重心一定在前手前面二、三尺的地方，虽然是力量很大的人拿这样的长枪，也不能很好地演练马家枪法，因为枪太长显得沉重"压手"。

〔原文〕

余初学时，敬岩问曰："君之学武，为意气名高耳，我有二、三捷法，只一月之功，可以眩俗。"余曰："本以天下多事，故欲为此，若止眩俗，不能杀中原流贼者，吾不学也。"敬岩曰："若尔，非千日苦功不办，须二年练戳革，一年学行著，方到小成，若要大成，必如我一世习练方得。"余深信其言，癸酉甲戌，练戳革无间时者二、三年。

〔译文〕

我开始学习枪法时，我的老师敬岩问我："你来学武，不过是因为少年意气而求出名，我有二、三个简捷的方法，只要练一个月，就可以在一般人面前眩耀了。我回答说："我是因为现在天下正是多事之秋，所以想学武艺，如果是只能在一般人面前眩耀，而不能用来在中原杀敌立功的华而不实

的浮浅技术，我是不学的。”敬岩说：“如果是这样，象你如果不下千日的苦功是不行的。必须用两年的时间练扎法和防法，再用一年的时间练“行着”，才能达到小成，若要技艺高深而达到大成，则一定要象我一样下一辈子功夫才能练成。”我非常信服老师的话。每天不间断地练扎法和防法，癸酉甲戌年间，毫不间断地练了二、三年。

〔原文〕

行着甚多，岂能尽练，得其精要者数法，可以称通微矣。多而生，不若少而熟也。数著既熟，旋旋加之，以迄神化。

〔译文〕

基本枪法灵活运用的“行着”是很多的，哪里可能都练完呢？只要选其中精萃重要的几个方法练熟，我可以说是掌握了其精妙。练的枪法多而生疏，不如练的枪法少而熟练。几个主要方法既已熟练，以此为基础而举一反三渐渐增加，就可以达到出神入化的境界了。

〔原文〕

长对短，勿竞进，竞进必败。进而忽退，又进，则必胜矣。短当长，若长竞进者，易破也。于其忽退时，能追入粘住，不令脱去，则胜，不然必败，难哉难哉。

〔译文〕

以较长的器械对较短的器械，不要冒然一直进攻，冒然直进一定失败，进攻一下再忽然退后，再向前攻则一定能胜。以较短的器械防较长的器械，如果执长械者冒然直进，执短械者是容易取胜的。而当对方由进攻忽而转为后退的时候，就要能赶快随其退而逼近对方，将对方的器械“粘住”，不让其脱身离开自已，这样就能取胜，否则就要失败，做到这样实在是难啊，难啊！

〔原文〕

冲斗云："彼立中平，我以他势惊之，侯换他势，我以中平破之。"此言亦然，亦否。各势自能相破，不须收入中平也。

〔译文〕

程宗猷说："对方若以中四平势对我，我就以其它姿势惊扰他，等他变换其它姿势时，我再以中四平势来破他。"这话也对，也不对。因为各种姿势都能相互破，不一定都要收到中四平中去。

九、《手臂录·临阵兵枪说》

清·吴殳

〔原文〕

临阵者，戚少保所谓千百人成列而前，一齐拥进，转手皆难。兵枪者，教之易解，学之易能，用之易效者也。冲斗云：临阵无过大封大劈，此时人心惶遽，唯有枪击地而已。大封大劈，甚类击地之常情，而借地势激起易以发戳也。至于数十枪手，截路兵伏，行列疏宽。可以转退出入者，则有冲斗所云：进退斗杀，以凤点头为最疾。如敌人败走，我将枪头点地，或闪左，或闪右赶进，将近戳之，彼若革开赶来，我将枪头拖拉点地退走、离开，即有救手。余谓此比前进一阶矣。更进乎此，则教以颠提。冲斗云：圈里戳去，于彼拿时，我枪转至圈外着之。余谓此更进一阶矣。

人能熟习大封大劈，必胜之兵也，能凤点头，选锋之兵也。精于颠提，临阵必胜之斗将矣。冲斗论枪，远胜《纪效新书》也。

〔译文〕

在战场上作战，其情况就象戚继光所说的，成千成百的人排成一定的队形向前冲动，大家拥挤在一起前进，相互挤靠使得手转动一下都很困难。而战士所演练的枪法，乃是教他们时使他们容易理解，他们学习时容易掌握，在战场上使用时容易产生效果的简易枪法。程宗猷说：在战场上没有比大封大劈更好使用的枪法了。因为在战场上人心慌乱，士卒由于紧张都只是把自己的枪头触击地面罢了，而大封大劈的动作很类似于人在慌乱时枪尖能碰地面的情况，并能借着枪触地面的反弹力，更容易出枪扎人。如果只有几十个长枪手，为在半路袭击敌人而埋伏守候在路边，此时地面宽阔而枪手可以排列得稀疏一些，枪手们可以转身退后，或杀进去，或退出来。就象程宗猷所说的在进退之间斗杀，则以凤点头为最敏捷。如果敌人败走，我将枪头靠近地面，使枪或向左面闪，或向右面闪，追赶对方，追上去以后就向其扎一枪；敌人如果把我的枪防开追赶上来，我就把枪头靠近地面拖拉着向后退走，只要能远离对方就有解救的办法。笔者（吴殳）认为这就比大劈大封前进了一大步。比这更进一步的就是教士卒颠提。程宗猷说：我从圈里扎对方，在对方用拿枪防时，我的枪就一闪，由对方的圈里转至对方的圈外再继续扎中他。笔者（吴殳）认为这又前进了一大步。

人们若能够熟练掌握大封大劈的枪法，在战场上就是必胜的士兵；若能掌握凤点头的枪法，在战场上就是能充当先锋的士兵，若能精通颠提的枪法，在战场上就是必胜的勇猛善斗的骁将。程宗猷论述枪法，比戚继光在《纪效新书》上所论述的要高明多了。

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝六合大枪　　（中华武术文库·拳械部·器械类）
作者＝温力著
页数＝３３０
ＳＳ号＝１１０９４２５８
出版日期＝１９８９年１２月第１版

前言
目录

目　　录